

Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Instituto Politécnico de Santarém

2010

Mestrado em Desporto

**Exercícios de Treino Para as Situações
Fixas de Jogo: Cantos Defensivos
Caracterização dos Exercícios de treino**

Filipe Emanuel Domingues Faria

Relatório apresentado com vista à obtenção do grau de
Mestre em Desporto, Especialização em Treino Desportivo - Futebol

Orientador

Mestre João Paulo Azevedo da Costa

"São os medíocres que se afirmam ganhadores.

Os competentes vão mostrando trabalho ao longo dos anos."

Sidónio Serpa

Agradecimentos

Em cada momento da realização deste trabalho, estive sempre alguém comigo. Quando fiquei sozinho, até mesmo nos momentos de maior ansiedade quando procurei isolar-me para encontrar o meu próprio *eu* e retomar o trabalho com um novo gosto, um novo alento. É a todas essas pessoas, que sempre me apoiaram, que dedico o meu trabalho;

Em primeiro lugar, promovo os meus agradecimentos ao Dr. João Paulo Azevedo da Costa, orientador do estágio, pelos saberes e conhecimentos transmitidos, pelas palavras de apoio, pelo tempo dispendido, pela documentação fornecida e pelas constantes ideias transmitidas ao longo da realização do estágio e respectivo relatório;

Direcção, técnicos, coordenador e jogadores da equipe Júnior do Ginásio Clube de Alcobaça pelo apoio e essencialmente pela determinação e motivação demonstrada ao longo da época 2009/10;

Ao mister Noel Delgado, por ter estado sempre presente e acima de tudo preocupado pela constante evolução dos jogadores;

De um modo geral, um reconhecimento a todos aqueles com quem mantive vários diálogos e conversas sobre o tema do trabalho, recolhendo opiniões e informações pertinentes, e igualmente sugestões acerca do trabalho;

A nível pessoal, mais distante do trabalho em si, mas próximo de mim e dos momentos menos positivos que tive de encarar, ficam aqui as minhas sinceras palavras de agradecimento aos colegas e amigos que fiz ao longo do 1.º ano de Mestrado e da realização do estágio, com quem pude partilhar problemas, dúvidas, angústias, mas também, momentos de alegria, de diversão, de companheirismo e principalmente de amizade;

Uma referência particular à pessoa que suportou de um modo especial os meus problemas, não só pela distância física que muitas vezes criei, mas também pela presença distante e perturbada que nem sempre consegui evitar.

No fim, porque são o princípio e o principal, uma palavra aos meus pais e irmão, mais pelos gestos de compreensão e de ajuda comigo e com as minhas dificuldades, porque foram sempre o impulsor central para superar os piores e partilhar os melhores momentos.

A todos que não sendo mencionados neste trabalho, ajudaram-me na conclusão do mesmo, o meu MUITO OBRIGADO.

Resumo

Título:

Exercícios de Treino para as Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos

Caracterização dos Exercícios de Treino

Palavras-Chave: Futebol, Exercícios de Treino, Situações Fixas de Jogo, Programa Contínuo de Treino, Cantos Defensivos.

Este relatório descreve a experiência do treinador-estagiário durante o seu ano de estágio em que planeou e operacionalizou o processo de treino na equipa Júnior “A” (Sub 19) do Ginásio Clube de Alcobaça, em Alcobaça.

Nele estão expressas todas as decisões e estratégias de planeamento, condução e operacionalização do processo de treino sustentadas e fundamentadas na bibliografia de autores de referência.

Neste estágio o treinador-estagiário analisou oito momentos competitivos (de cariz oficial) em dois momentos diferentes do período competitivo. Assim, foi realizada uma análise a quatro jogos observando um conjunto de variáveis numa das Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos. Posteriormente, foi aplicado um programa contínuo de treino durante oito microciclos para implementação de conteúdos técnico – táticos relacionados com esta temática, com o objectivo de promover uma melhoria do rendimento desportivo da equipa. De seguida, foram realizadas novas filmagens a quatro jogos (contra os mesmos adversários da 1ª volta) para verificar se existiram, ou não, melhorias nesse aspecto específico do jogo.

Destaca-se, relativamente aos Cantos Defensivos, que em todos os jogos da 2ª volta, a equipa analisada obteve maior sucesso quando comparado o resultado da acção com a 1ª volta. Assim, parece claro, que comparando os resultados, o GCA conseguiu “ganhar” mais vezes a bola na 2ª volta o que pode comprovar o sucesso do programa contínuo de treino.

Para o desenvolvimento deste trabalho utilizou-se como referência a taxonomia definida por Castelo (2008) para a categorização dos exercícios de treino. Analisaram-se 109 fichas de treino, num total de 687 exercícios de treino.

Foi concluído que os EEPG e os EEP, exercícios que têm como objectivo desenvolver as relações do jogador com a bola e com os objectivos do jogo, respectivamente, e que possuem maior proximidade e identidade com o jogo, ocupam, em conjunto, 78,2% do tempo total do volume de treino, em minutos. O tipo de exercícios mais utilizado ao longo dos períodos em análise, foram os exercícios de treino competitivos e os exercícios para concretização do objectivo de jogo (finalização), exercícios cujas características se aproximam mais da realidade do jogo.

Abstract

Title:

Training exercises for Set Pieces in Games: Defensive Corners
Characterization of Training Exercises

Key Words: Football, Training Exercises, Set Pieces in Games ; Continuous Training Programme ; Defensive Corners.

This report describes the experience of the trainee coach during his probationary year in which he planned and operationalized the training process in the Junior "A" (U 19) team of the Gymnasium Club of Alcobaça (GCA) in Alcobaça.

All the decisions and planning strategies, management and operation of the training process, sustained and substantiated in the literature of leading authors, are described in it.

During this probationary year, the trainee-coach analysed eight competitive moments (of an official nature) on two different occasions during the competitive season. Thus, an analysis of four matches was made by observing a set of variables in one of the set pieces in the game: Defensive Corners. Subsequently, we applied a continuous training programme during eight microcycles in order to implement the /technical skills/technical content - tactics related to this theme, with the aim of achieving an improvement in the sports performance of the team. Following this, four new matches (against the same opponents from the first round) were filmed again to ascertain whether there had been any improvements or not in this particular aspect of the game.

It is of significant note, in terms of Defensive Corners, that in every match in the second round, the team under analysis achieved a greater success when compared with the results of the performance in the first round. Therefore, it seems clear that when comparing the results, the GCA managed to gain possession of the ball more frequently in the second round, which can demonstrate the success of the ongoing training programme.

In order to develop this work, the taxonomy defined by Castelo (2008) was used as a reference for the categorization of the training exercises. We analysed 109 training files out of a total of 687 training exercises.

It was concluded that the EEPG and the EEP, exercises that aim to develop the relationships between the player and the ball and with the goals of the game, respectively, and which have a greater closeness and identity with the game. Take up, altogether, 78.2% of the total amount of training in terms of minutes. The types of exercises most used throughout the periods under review were the exercises of competitive training and the exercises to achieve the objective of the game, exercises which possess characteristics closer to the reality of the game.

Índice geral

Agradecimentos	2
Resumo.....	3
Abstract	4
1. Introdução	11
2. Avaliação do Contexto.....	13
2.1. Análise da Actividade	13
2.1.1. Conceitos e Conteúdos	13
2.1.1.1. Jogo de Futebol.....	13
2.1.1.2. Modelo de Jogo	15
2.1.1.3. Treinador	16
2.1.1.4. Treino.....	17
2.1.1.5. Mesociclo.....	17
2.1.1.6. Microciclo.....	18
2.1.1.7. Sessão de Treino	19
2.1.1.8. Estrutura da Sessão	19
2.1.1.9. Exercício de Treino.....	20
2.1.1.10. Observação de Jogo	21
2.1.1.11. Análise de Jogo	22
2.1.1.12. Situação Fixa de Jogo	23
2.1.1.13. Esquema Táctico Defensivo.....	24
2.1.1.14. Pontapé de Canto.....	24
2.1.1.15. Classificação Taxonómica dos Exercícios de Treino.....	25
2.1.2. Metodologias e Estratégias	34
2.1.3. Fundamentação Científica.....	36
2.2. Outras Actividades Desenvolvidas.....	36
2.3. Análise do Envolvimento	36
2.3.1. Região e Envolvimento.....	37
2.3.2. Locais	37
2.3.3. Outras Organizações Envolvidas	38
2.3.4. Recursos Disponibilizados	39

2.4. Análise dos Praticantes	41
2.4.1. Caracterização Geral dos Praticantes.....	41
2.4.2. Cuidados e Necessidades da População – Alvo	42
2.4.3. Recrutamento da População – Alvo	42
2.4.4. Formas de Avaliação da População - Alvo	43
2.4.5. Estudos sobre programas de intervenção sobre a População - Alvo	43
3. Definição de Objectivos.....	48
3.1. Objectivos de Intervenção Pessoal	48
3.2. Objectivos a atingir com a População - Alvo.....	49
4. Resultados dos Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional	50
4.1. Contactos Desenvolvidos e Divulgação do Programa	50
4.2. Desenvolvimento do Programa	50
4.3. Variáveis Estudadas e Formas de Avaliação das Variáveis.....	50
4.4. Formação Realizada pelo Estagiário	52
5. Processo de Avaliação e Controle	53
5.1. Avaliação do Programa Contínuo de Treino	54
5.1.1. Número de Ocorrências	54
5.1.2. Lado / Corredor	55
5.1.3. Duração do Canto	55
5.1.4. Tipo de Canto	56
5.1.5. Executante.....	57
5.1.6. Zona de “Entrada” da Bola	57
5.1.7. Número de Jogadores Envolvidos no Canto.....	58
5.1.8. Finalização do Canto.....	59
5.1.9. Método jogo Defensivo do GCA.....	61
5.2. Análise Descritiva dos Exercícios de Treino	62
5.2.1. Apresentação Sumária.....	62
5.2.2. Caracterização Geral das Categorias dos Exercícios.....	63
5.2.3. Caracterização Geral dos Exercícios de Treino.....	65
5.2.4. Volume Total das Categorias dos Exercícios	67
5.2.5. Volume Total dos Exercícios de Treino.....	69

6. Conclusões	73
6.1. Em relação aos Cantos Defensivos	73
6.2. Análise e categorização dos exercícios de treino	74
6.3. Principais constatações.....	74
7. Recomendações	76
8. Bibliografia Consultada	77
9. Anexos.....	81
Anexo 1. Meio campo defensivo adaptado de Mombaerts citado por Dias (2007)	82
Anexo 2. Área de grande penalidade adaptado de Mombaerts citado por Dias (2007)	83
Anexo 3. Microciclo (exemplo de um microciclo utilizado pelo treinador – estagiário)	84
Anexo 4. Plano de Treino (exemplo de um Plano Treino utilizado pelo treinador – estagiário)	85
Anexo 5. Classificação final do Campeonato Distrital da Divisão de Honra na categoria Júnior “A”	86
Anexo 6. Radiografia do Plantel de Júniores “A” (Sub 19) do Ginásio Clube de Alcobaça.....	87
Anexo 7. Resumo Cantos Defensivos – 1ª Volta	88
Anexo 8. Relatório dos Cantos Defensivos – 1ª Volta	89
Anexo 9. Programa Contínuo de Treino.....	90
Anexo 10. Programa de Treino Operacional.....	91
Anexo 11. Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo	92
Anexo 12. Resumo Cantos Defensivos – 2ª Volta	93

Índice de Ilustrações

Ilustração 1. Campo Sintético (45 X 25m) no Estádio Municipal de Alcobaça.....	37
Ilustração 2. Vista do Topo Norte do Estádio Municipal de Alcobaça.....	38
Ilustração 3. Relvado do Estádio Municipal de Alcobaça (105X60m).....	38
Ilustração 4. Campo do Bárrio (100X55m), utilizado pelo sector de formação do GCA.....	38
Ilustração 5. Autocarro do GCA.....	40
Ilustração 6. Carrinhas do GCA.....	40
Ilustração 7. Materiais Didáticos das equipas do GCA.....	40
Ilustração 8. Cestos com equipamentos da equipa Júnior.....	41
Ilustração 9. Número de Cantos.....	54
Ilustração 10. Número de exercícios do período pré-competitivo e competitivo de acordo com as categorias do exercício.....	64
Ilustração 11. Percentagem do número de exercícios aplicados nas sessões de treino na época 2009.10.....	64
Ilustração 12. Percentagem do número de exercícios aplicados nas sessões de treino no período pré-competitivo e competitivo na época 2009.10.....	64
Ilustração 13. Comparação do número de exercícios no período pré-competitivo e competitivo.....	65
Ilustração 14. Percentagem de exercícios por categoria no período pré-competitivo.....	66
Ilustração 15. Percentagem de exercícios por categoria no período competitivo.....	67
Ilustração 16. Volume total de cada categoria no período pré-competitivo e período competitivo.....	68
Ilustração 17. Percentagem do volume total de cada categoria.....	68
Ilustração 18. Percentagem do volume total de cada categoria no período pré-competitivo e período competitivo.....	68
Ilustração 19. Volume total dos exercícios de treino.....	70
Ilustração 20. Volume dos exercícios de treino do período pré-competitivo.....	71
Ilustração 21. Volume dos exercícios de treino do período competitivo.....	71

Índice de Tabelas

Tabela 1. Métodos de Treino em Futebol e aplicação relativamente ao microciclo (Castelo & Matos, 2006).	23
Tabela 2. Métodos de Treino do jogo de Futebol e a sua aplicação nas diferentes etapas da sessão de treino (Castelo & Matos, 2006).	24
Tabela 3. Resumo de diferentes Taxonomias de Classificação do Exercício de Treino.	26
Tabela 4. Classificação Taxonómica dos Exercícios de Treino (Queiroz, 1986).	28
Tabela 5. Classificação Taxonómica dos Exercícios de Treino (Castelo, 2003).	30
Tabela 6. Classificação Taxonómica dos Exercícios de Treino (Castelo, 2008).	32
Tabela 7. Tabela resumo de estudos sobre o exercício de treino.	44
Tabela 8. Origem dos golos nos Mundiais 94 e 98 e Liga Espanhola (época 98/99) (Maite Gómez Lopes, 1999).	46
Tabela 9. Formas de finalização nos Mundiais 94 e 98 e na Liga Espanhola (época 98/99) (Maite Gómez Lopes, 1999).	46
Tabela 10. Origem dos golos de bola parada nos Mundiais 94 e 98 e na Liga Espanhola (época 98/99) (Maite Gómez Lopez, 1999).	46
Tabela 11. Quadro resumo sobre o estudo realizado sobre os esquemas tácticos (Pontapés Livre e Pontapés de Canto) ocorridos no Europeu 2004 (Renato Dias, 2007).	47
Tabela 12. Quadro Resumo dos resultados e número de Cantos dos oito jogos filmados.	51
Tabela 13. Resultados obtidos na época 2009/10 pela equipa Júnior do GCA.	53
Tabela 14. Número de Cantos.	54
Tabela 15. Lado/Corredor do Canto Defensivo.	55
Tabela 16. Duração média dos Cantos.	56
Tabela 17. Quantidade numérica de Cantos Defensivos de acordo com o Tipo de Canto (longo/curto).	56
Tabela 18. Membro com que o executante executou o Canto.	57
Tabela 19. Zona de entrada da bola.	58
Tabela 20. Número de jogadores envolvidos no Canto ofensivo e defensivo.	58
Tabela 21. Resultado da Finalização/Impedir Finalização do Canto.	59
Tabela 22. Forma da finalização/impedir finalização.	60
Tabela 23. Método de jogo defensivo dos Cantos Defensivos.	61
Tabela 24. Caracterização geral do estágio	62
Tabela 25. Dados referentes ao exercício de treino	63
Tabela 26. Dados referentes ao volume de treino	63
Tabela 27. Caracterização do número de exercícios de acordo com as categorias de exercício	63
Tabela 28. Número de exercícios no período pré-competitivo e competitivo	65
Tabela 29. Caracterização do volume segundo as categorias de exercício no período pré competitivo e no período competitivo.	68
Tabela 30. Volume total dos exercícios de treino no período pré competitivo e competitivo.	70

Lista de Abreviaturas

Abreviatura	Descrição
GCA	Ginásio Clube de Alcobaça
AFL	Associação Futebol Leiria
CD	Canto Defensivo
JDC	Jogo Desportivo Colectivo
CTD	Cédula de Treinador de Desporto
EPG	Exercício de Preparação Geral
EEPG	Exercício Específico de Preparação Geral
EEP	Exercício Específico de Preparação
EPGR	Exercício de Preparação Geral de Resistência
EPGFR	Exercício de Preparação Geral de Força
EPGV	Exercício de Preparação Geral de Velocidade
EPGFL	Exercício de Preparação Geral de Flexibilidade
EEPG D	Exercício Específico de Preparação Geral Descontextualizado
EEPG MPB	Exercício Específico de Preparação Geral de Manutenção Posse da Bola
EEPG C	Exercício Específico de Preparação Geral de Treino em Circuito
EEPG LR	Exercício Específico de Preparação Geral Lúdico-Recreativo
EEP COJ	Exercício Específico de Preparação de Concretização do Objectivo de Jogo
EEP M	Exercício Específico de Preparação Metaespecializado
EEP P	Exercício Específico de Preparação Padronizado
EEP SJ	Exercício Específico de Preparação de Sectores de Jogo
EEP SFJ	Exercício Específico de Preparação de Situações Fixas de Jogo
EEP C	Exercício Específico de Preparação Competitivo

1. Introdução

É unanimemente reconhecido que um dos principais factores de desenvolvimento do desporto é a qualidade dos recursos humanos que evoluem no seu seio, nomeadamente os treinadores desportivos. Reconhece-se, igualmente, que a formação é uma das pedras basulares do desenvolvimento desportivo, numa perspectiva do aumento das competências e conhecimentos para orientar jovens jogadores dos escalões de formação e para a evolução do desporto numa perspectiva de alto rendimento.

O Futebol é indiscutivelmente, nos dias de hoje, uma das artes mais praticadas à escala planetária e talvez a forma mais mediática de expressão desportiva, com múltiplas extensões e domínios na sociedade.

Apesar de muito se especular a propósito da multiplicidade de variáveis que concorrem para o êxito nesta modalidade, continua a ser verdade que o treino constitui a forma mais importante e mais influente de preparação dos jogadores para a competição (Pacheco, 2005).

Nesta linha de pensamento, o exercício de treino consiste, de acordo com Bompa (1994) & Teodorescu (1984), num acto motor sistematicamente repetido, em movimentos dos diversos segmentos do corpo, executado simultaneamente e/ou em sucessão, coordenados numa estrutura (formal), que depende do objectivo que se quer obter.

Segundo Castelo (2006), as sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, de forma a constituírem um processo metodológico global e unitário.

Podem ser estabelecidas diferentes taxonomias e agrupamentos de exercícios com o intuito de organizar da melhor forma possível os conteúdos de treino. Segundo Castelo (2008), os exercícios de treino dividem-se em onze categorias, hierarquizados pela importância que apresentam dentro do processo de ensino - aprendizagem para a competição.

Seguindo esta linha de pensamento, o objectivo principal deste trabalho visou abordar uma dessas categorias, ou seja, os exercícios para as Situações Fixas do Jogo, designadamente os exercícios de treino para melhoria da eficiência e eficácia dos Cantos Defensivos.

De salientar que a observação constituiu um elemento fundamental para a concretização deste projecto. Assim, foi realizada uma análise a quatro momentos competitivos (de cariz oficial) observando um conjunto de variáveis numa das Situações Fixas de Jogo: Cantos Defensivos. Posteriormente, foi aplicado um programa contínuo de treino durante oito microciclos para implementação de conteúdos técnico – táticos relacionados com esta temática, com o objectivo de promover uma melhoria do rendimento desportivo da equipa. Depois, foram realizadas novas

filmagens a quatro jogos (contra os mesmos adversários das primeiras filmagens) para verificar se existiram, ou não, melhorias nesse aspecto específico do jogo.

Do mesmo modo, e baseada na taxonomia definida por Castelo (2008), foi realizada uma análise e uma caracterização dos exercícios de treino aplicados nas sessões de treino.

O estágio foi realizado na equipa Júnior “A” (Sub-19) do Ginásio Clube de Alcobaça. De forma a realizar uma intervenção consistente e fundamentada, pretendo aplicar o conhecimento adquirido ao longo do 1.º ano de mestrado, bem como da licenciatura e de vários cursos específicos da modalidade, nomeadamente o curso de II nível de Futebol 11, o curso de I e II nível de Futsal, observação e análise de jogo em Futebol, e várias acções de formação, seminários internacionais e jornadas técnicas, cimentados com a experiência profissional acumulada ao longo destes oito anos de prática.

No âmbito da realização do estágio, pretendeu-se concretizar duas tarefas: planeamento do processo de treino (microciclos e sessões de treino) de forma a criar um dossier de estágio. Foi, igualmente, realizada uma análise a oito momentos competitivos (de cariz oficial) através de observação directa, em conformidade, o jogo foi gravado através de uma máquina de filmar, para posterior análise indirecta, com o objectivo de verificar se existiu ou não melhoria no rendimento da equipa, especificamente nas situações de Cantos Defensivos.

2. Avaliação do Contexto

Numa perspectiva de se compreender e, acima de tudo, conhecer o contexto, foi efectuada uma pesquisa e recolha bibliográfica que serve para desenvolver as bases teóricas que fundamentam o referido estágio / trabalho.

2.1. Análise da Actividade

2.1.1. Conceitos e Conteúdos

Importa apontar alguns conceitos - chave, que serão abordados no decorrer do estágio / trabalho, nomeadamente jogo de futebol, modelo de jogo, treinador, treino, mesociclo, microciclo, sessão de treino, estrutura da sessão, exercício de treino, observação de jogo, análise de jogo, situação fixa de jogo, esquema táctico defensivo, pontapé de Canto e classificação taxonómica dos exercícios de treino.

2.1.1.1. Jogo de Futebol

O futebol teve a sua origem em Inglaterra, sendo jogado por rapazes estudantes e filhos da nobreza Inglesa. Contudo, podemos identificar jogos mais antigos, noutros países, com características comuns. A uniformização das regras realizou-se, numa primeira fase, na Universidade de Cambridge, em 1843, e vinte anos depois pela Fundação da Associação Inglesa de Futebol, que estabelecia as regras que hoje conhecemos.

No ano de 1863 foi criada a Football Association, posteriormente, no ano de 1882 nasceu a International Football Association Board. No ano de 1904, foi criada a FIFA (Federation Internacional Football Association) que é responsável pela organização do futebol em todo o mundo. É a FIFA que organiza os grandes campeonatos de selecções, de quatro em quatro anos, e que supervisiona a organização, como por exemplo da Liga dos Campeões, organizada pela UEFA (Union des Associations Européennes de Football criada em 1954) e a Copa Sul - Americana, organizada pela CONMEBOL (Confederação Sul-Americana de Futebol).

A nível nacional existe a Federação Portuguesa de Futebol (FPF) que tem como principal objectivo promover, organizar, regulamentar e controlar o ensino e a prática do futebol, em todas as especialidades e competições, e a Liga Profissional de Clubes (LPC) que possui as mesmas competências da Federação em matéria de organização, direcção, disciplina e arbitragem, mas nas competições de carácter profissional.

No ano de 1904, foi criada a FIFA (Federação Internacional de Futebol Association) que é responsável pela organização do futebol em todo o mundo. É a FIFA que organiza os grandes campeonatos de selecções, de quatro em quatro anos, e os campeonatos de clubes, como por exemplo a Liga dos Campeões da Europa, a Copa Sul-Americana, entre outros.

Segundo Castelo (2004), o Futebol é um jogo desportivo colectivo (JDC), onde os jogadores se encontram agrupados em duas equipas numa relação de adversidade e luta incessante pela conquista da posse da bola, com a finalidade de a introduzir na baliza adversária, o maior número de vezes, com vista à obtenção da vitória, respeitando as leis do jogo.

O mesmo autor refere que o jogo de Futebol se enquadra neste conjunto de modalidades, uma vez que os intervenientes directos num jogo de Futebol estão reunidos em duas equipas numa relação de adversidade – rivalidade desportiva, numa luta constante pela posse de bola (Castelo 1994).

Gréhaigne (2001), caracteriza o Jogo de Futebol como uma relação de oposição em que se tenta coordenar as acções para recuperar, conservar e transportar a bola para as zonas de finalização com o objectivo de conseguir o objectivo máximo do jogo, ou seja, o golo. Assim, as equipas em confronto directo formam duas entidades colectivas que planificam e coordenam as suas acções para agir uma contra a outra, cujos comportamentos são determinados pelas relações antagónicas Ataque – Defesa.

De acordo com Queiroz (1986), o jogo de Futebol caracteriza-se pela aplicação de certos procedimentos antagónicos, de ataque e de defesa, tendo em vista o desequilíbrio do sistema contrário, na procura de uma meta comum, organizados e ordenados num sistema de relações e inter-relações coerentes, ao qual chamamos de lógica interna de jogo.

Na mesma linha de pensamento, Teodorescu (2003) considera o jogo de futebol uma relação antagónica entre ataque e defesa, manifestando-se tanto individual, como colectivamente, em que cada elemento de jogo tenta romper o equilíbrio existente e criar vantagens que lhe assegurem o respectivo sucesso.

Garganta (2002a) afirma que o Futebol é um JDC, que “ocorre num contexto de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objectivos comuns e semelhantes, lutam para gerir, em proveito próprio, o tempo e o espaço, realizando em cada momento acções reversíveis de sinal contrário (ataque – defesa) alicerçadas em relações de oposição – cooperação”.

O mesmo autor refere que o jogo de Futebol decorre da natureza do confronto entre dois sistemas complexos, as equipas, e caracteriza-se pela sucessiva alternância de estados de ordem e desordem, estabilidade e instabilidade, uniformidade e variedade (Garganta, 2002a).

Contudo, no decorrer de um jogo, até se conseguir marcar um golo ou impedir a sua concretização, os jogadores devem garantir o cumprimento de princípios e procurar atingir objectivos intermédios, desenvolvendo acções parcelares, num contexto marcado pela aleatoriedade e pela imprevisibilidade. A partir deste entendimento, as equipas de Futebol podem ser consideradas sistemas complexos hierarquizados, especializados e fortemente dominados pelas competências, estratégias e heurísticas (Garganta, 1997).

No entanto, não deveremos esquecer que esta aparente simplicidade do jogo, a sua lógica interna, contém em si um vastíssimo quadro de variáveis físicas, técnico-táticas, psicológicas e sociológicas, que, como já referimos anteriormente, se expressam num grande espaço de jogo, condicionando-o mutuamente, tornando-se necessário, como refere Castelo (1994), que estas variáveis se desenvolvam, de acordo com um processo correcto e coerente de observação e análise, do conteúdo do jogo.

2.1.1.2. Modelo de Jogo

A definição da palavra modelo encontrada num dicionário refere que o modelo é uma estrutura lógica ou uma temática utilizada para explicar um conjunto de processos que possuem relações entre si.

Segundo Toffler (1970), citado por Castelo (1996b), cada pessoa traz dentro da sua cabeça um modelo mental do mundo, uma representação subjectiva da realidade externa. Este modelo consiste em dezenas e dezenas de milhares de imagens, algumas simples, outras inferências abstractas do modo como as coisas estão organizadas.

Teodorescu (2003), & Castelo (1996b), referem que a modelação é um processo através do qual se correlaciona o exercício de treino com as exigências específicas da competição, com base nos índices mensuráveis das componentes de rendimento. Neste âmbito, quanto maior for o grau de correspondência entre os modelos utilizados e a competição, melhores e mais eficazes serão os seus efeitos.

Castelo (1996a), citando Parlebas (1968), define modelo como sendo uma construção esquemática e teórica que procura relatar a realidade, sob forma abstracta. Assim, o sistema de relações que se estabelecem entre os vários elementos de uma dada realidade poderá ser definida e reproduzida com rigor a partir de uma construção teórica - o modelo.

No modelo de jogo devem constar acções individuais e colectivas dos jogadores e da equipa, integradas com o esforço físico e psíquico do jogo (Teodorescu, 2003).

A definição de estrutura de jogo, de acordo com Castelo (1994), implica a totalidade das acções individuais e colectivas como uma unidade definida, pois cada elemento está dialecticamente

relacionado com o conjunto, pelo que cada elemento do jogo só exprime o seu significado total quando observado no seu contexto.

Os diferentes treinadores esforçam-se por concretizar uma planificação conceptual de modo a conceber um ou mais modelos de jogo, como ponto de partida essencial e referencial para a orientação geral da acção da sua equipa (Castelo, 1996b). A natureza do modelo de jogo procura definir e reproduzir o sistema de relações e inter-relações que se estabelecem entre os diversos elementos que consolidam a equipa e, através das experiências recolhidas, tirar novas conclusões para otimizar novas ideias e concepções.

Após consulta das referências bibliográficas (Castelo, 1994; Queiroz, 1986; Teodorescu, 2003), pode-se concluir que o modelo de jogo consiste na concepção de jogo idealizada pelo treinador, no que diz respeito a um conjunto de factores necessários para a organização dos processos ofensivos e defensivos da equipa, tais como princípios de jogo, método ou métodos de jogo ofensivo e defensivo, sistema de jogo e todo um conjunto de comportamentos, atitudes e valores que permitam caracterizar a organização do processo ofensivo/defensivo, quer em termos individuais, quer colectivos da equipa.

2.1.1.3. Treinador

É reconhecido que um dos principais factores de desenvolvimento do desporto é a qualidade dos recursos humanos que evoluem no seu seio, particularmente dos treinadores desportivos.

De acordo com Rodrigues (1997), o treinador possui várias técnicas e estratégias pedagógicas que visam rentabilizar o desempenho dos seus jogadores. Um treinador é responsável pela coordenação e direcção das actividades de uma equipa ou de apenas um jogador. Neste sentido, o treinador orienta, organiza e planeia os treinos e educa o atleta.

Não obstante, a actividade de treinador de desporto compreende o treino e a orientação competitiva de praticantes desportivos, bem como o enquadramento técnico de uma actividade física ou desportiva (Decreto-Lei n.º 248-A/2008 de 31 Dezembro 2008).

De acordo com o Despacho n.º 5061/2010 de 22 de Março o Decreto-Lei n.º 248-A/2008 de 31 Dezembro 2008 estabelece o regime de acesso e da actividade do Treinador de desporto, limitando-o aos detentores da Cédula de Treinador de Desporto (CTD). Nesse sentido, a CTD é emitida nos Graus I a IV, ligados a um quadro crescente de competências para o desempenho da profissão em todos os níveis, todas as organizações com serviços de desporto e todas as modalidades desportivas. A estratificação obedece às recomendações europeias e define o alinhamento que articula a formação académica e a técnico-profissional.

Assim, o Despacho n.º 5061/2010 de 22 de Março estabelece um regime de acesso à CTD para os titulares de formação técnico-profissional, bem como para os titulares dos graus atribuídos por estabelecimentos do Ensino Superior que conferem formação na área das Ciências do Desporto, consagrando-se à formação de treinadores através de perfis de formação adequada às exigências da entidade certificadora – o Instituto de Desporto de Portugal, I.P.

2.1.1.4. Treino

Definir treino, embora à primeira vista possa parecer fácil, pode tornar-se extremamente difícil, uma vez que já muitas definições foram apresentadas, quase tantas quantas o número de autores que estudam este pertinente tema.

Segundo Castelo (1996a, 2002) & Weineck (1986), a noção de treino é empregue em várias áreas profissionais da nossa sociedade; contudo, está sempre associada a um processo que, através de exercícios, visa atingir um determinado objectivo.

Matvéiev (1991) considera o treino como sendo a forma básica de preparação do atleta, ou seja, como sendo um processo pedagógico e estruturado de condução do desenvolvimento do atleta que visa a preparação sistemática e organizada do mesmo, por meio de exercícios.

O treino é um processo pedagógico que procura desenvolver as capacidades tácticas, técnicas, físicas e psicológicas do praticante e das equipas, recorrendo a uma prática sistemática e planificada do exercício, que se encontra orientada por princípios e regras devidamente fundamentadas no conhecimento científico (Castelo et al., 1998).

De acordo com Bompa (1994), os atletas recorrem ao treino para atingir os seus fins, podendo estes ser de diferentes contextos.

Em termos gerais, pode-se considerar que o treino é um processo pedagógico que possui como objectivo primordial o desenvolvimento das diferentes capacidades (técnicas, tácticas, físicas e psicológicas) do praticante e/ou da equipa na especificidade das situações competitivas, através da prática sistemática e planificada do exercício, orientada por princípios e regras fundamentadas no conhecimento científico (Castelo, 1996a, 2003).

2.1.1.5. Mesociclo

Segundo Castelo (2002), o mesociclo como unidade estrutural da preparação desportiva é caracterizado por associar um conjunto de microciclos similares que possuem direcções e objectivos

idênticos, por recorrer a microciclos de diferentes tipos para acumular os efeitos positivos pretendidos e por produzir um significativo nível de rendimento desportivo, implementando uma unidade estrutural completa do processo de treino.

O mesmo autor refere que existem diferentes tipos de mesociclos, designadamente: Mesociclo de Acumulação, o qual pretende aumentar o potencial do praticante; Mesociclo de Transformação, que se caracteriza por ser um processo de treino máximo onde ocorre a acumulação de fadiga; e o Mesociclo de Realização que possui como objectivo “juntar” o trabalho específico da velocidade de execução técnica e de raciocínio táctico em condições próximas das situações competitivas com a preparação das qualidades físicas.

2.1.1.6. Microciclo

De acordo com (Castelo et al., 1998), o microciclo é constituído pela programação de sequências de sessões de treino de vários dias, podendo ir até uma semana. Existe uma repartição das cargas de treino e dos objectivos pelas sessões de treino, de uma forma lógica, respeitando os factores de treino, provocando uma elevação do nível de rendimento do praticante ou da equipa.

A opção pela racionalização do processo de treino reforça a necessidade de se ter um cuidado muito particular na organização da semana (microciclo) de treino – seis dias de intervalo entre dois jogos (realizados ao sábado), de modo a garantir um controlo rigoroso da direcção da preparação do jogador e da equipa.

Segundo Castelo (2002), a duração mais frequente de um microciclo é de 7 dias (semanal); contudo, pode variar entre os 3 e os 14 dias. Existem vários tipos de microciclos, que passamos a enumerar e definir:

- 1- Microciclos graduais: apresentam um nível de exigência baixo no domínio das componentes e condicionantes estruturais dos exercícios de treino, apresentado como objectivo a preparação do organismo para o trabalho intenso. Assim, aplicam-se na etapa inicial do período preparatório;
- 2- Microciclos de choque: o objectivo principal é a estimulação dos processos de adaptação do organismo, sendo caracterizados por volumes e intensidades elevadas. Geralmente, são aplicados no período preparatório; contudo, são igualmente utilizados no período competitivo;
- 3- Microciclos de aproximação: são microciclos que preparam a equipa ou o jogador para as condições que irá encontrar na competição;
- 4- Microciclos de recuperação: apresentam um grau de solicitação diminuído e uma grande quantidade de exercícios de repouso activo, tendo como objectivo assegurar a recuperação do

organismo e a sua adaptação. São mais utilizados no período transitório, ou após uma série de ciclos de choque;

5- Microciclos de competição: são constituídos em conformidade com o calendário competitivo.

2.1.1.7. Sessão de Treino

Castelo (2006), refere que as sessões de treino são constituídas por um conjunto de exercícios, devidamente sistematizados e coordenados, de forma a constituírem um processo metodológico global e unitário. Neste sentido, o objectivo numa sessão de treino é que os exercícios nela aplicadas não se encontrem desfasados em relação ao objectivo a atingir.

O mesmo autor refere que a sessão de treino com a duração de duas horas é aquela que habitualmente é mais utilizada; contudo, depende das tarefas previamente elaboradas, do tipo de actividade, do nível de preparação dos jogadores, do momento do período anual de treino, e do próprio modelo de jogo abraçado, principalmente no que se refere às suas concepções de base.

“Pode acontecer que tenham os melhores programas de treino existentes no mundo, mas se os praticantes não os quiserem fazer, não estiverem dispostos a envolver-se neles de forma empenhada, não irão tirar qualquer benefício deles” (Orlick, T. 1999). Fazendo a transcrição integral deste excerto, é nossa intenção demonstrar que a cada elaboração de um treino há que ter em conta todas as características individuais da equipa no geral, e do jogador em particular, para que não surjam situações em que o treino não tenha um aproveitamento positivo.

2.1.1.8. Estrutura da Sessão

De acordo com Castelo (2006), uma sessão de treino deve ser considerada como uma parte inteira e única, mas pode-se considerar quatro partes em função do ponto de vista da actividade cognitiva, fisiológica e afectiva dos jogadores, designadamente:

1. Introdução: a primeira parte tendo como objectivo o aumento dos níveis de concentração, motivação e vontade dos jogadores;
2. Preparação: preparação do organismo do atleta para a parte principal recorrendo a um aumento da actividade dos sistemas funcionais;
3. Principal: parte essencial do treino compreendendo o cumprimento das suas tarefas principais;
4. Final: nesta parte tende-se a desenvolver o processo de recuperação, tendo como objectivo reduzir o trabalho, de forma a levar os diferentes sistemas do organismo próximos ao seu “estado inicial”.

2.1.1.9. Exercício de Treino

A utilização dos exercícios de treino deve ser objecto de constante reflexão por parte do treinador, de modo a que não exista uma repetição sistemática dos exercícios ao longo dos tempos, e, também, para que os mesmos estejam de acordo com a evolução da metodologia do treino e do próprio jogo de futebol.

O exercício de treino é a operacionalização de todo o processo de treino, é com base nele que todo o processo de treino se desenvolve, avalia e corrige. Segundo Castelo (2002), existem várias definições de exercício de treino.

Para Castelo (2003), é um acto pedagógico potencialmente capaz de melhorar a capacidade de prestação desportiva do praticante na resposta ao quadro específico das situações competitivas, organizando a actividade deste em direcção a um determinado objectivo, orientado por princípios devidamente fundamentados nos conhecimentos científicos.

Segundo Bompa (1994) & Teodorescu (1983), o exercício de treino consiste num acto motor sistematicamente repetido, em movimentos dos diversos segmentos do corpo, executado simultaneamente e/ou em sucessão, coordenados numa estrutura (formal), que depende do objectivo que se quer obter.

De acordo com Queiroz (1986), o exercício é um acto motor sistematicamente repetido, que representa o meio de treino fundamental, com o objectivo de elevar o rendimento desportivo.

Bezerra (2001) refere a importância dos jogadores serem mais rápidos e melhores a perceberem, a pensarem e a agirem. Desta forma, o processo de treino deve ser composto por exercícios que estimulem a capacidade decisória dos jogadores.

Segundo Garganta (2002b), o exercício de treino procura induzir nos praticantes os modelos de comportamentos desejados, no sentido de esses permitirem materializar a concepção de jogo preconizada.

Castelo (2006) refere que o exercício de treino deve estar intimamente ligado ao modelo de jogo do treinador. A cada modelo de jogo corresponderá um modelo específico de preparação; assim, o exercício de treino deve estar dirigido para o modelo definido.

O exercício de treino é potencialmente capaz de desencadear, orientar e organizar a actividade dos praticantes em relação a um objectivo definido, podendo este ser de nível de aprendizagem, aperfeiçoamento ou desenvolvimento (Castelo et al., 1998).

Na mesma linha de pensamento, Castelo (2006) refere que o exercício de treino é dividido em dois níveis de análise: as componentes (volume, intensidade, densidade e frequência) e as condicionantes (objectivos, regras, elementos estruturais, efeitos, constrangimentos e momentos de aplicação).

Pode-se estabelecer diferentes taxonomias e agrupamentos de exercícios com o intuito de organizar da melhor forma possível os conteúdos e possíveis apresentações dos mesmos numa sessão de treino. Segundo Castelo (2008), os exercícios podem dividir-se em onze categorias, destacando-se algumas pela importância que apresentam dentro do processo de ensino - aprendizagem para a competição.

Em suma, conclui-se que o exercício de treino é o principal meio de preparação dos jogadores e da equipa, devendo ser seleccionado de forma racional, coerente e objectiva. Deste modo, entre o exercício de treino e os objectivos a atingir deve existir uma relação congruente, racional, precisa e directa.

2.1.1.10. Observação de Jogo

Segundo Maças (1997), o jogo pode ser observado numa perspectiva macroscópica, identificando um conjunto de princípios macro tácticos globais do comportamento colectivo da equipa no ataque, na defesa e respectivas transições, e numa perspectiva microscópica, onde serão identificados um conjunto de regras do funcionamento racional no centro de jogo, designadas por princípios micro tácticos.

Matos (2006), citando Anguera (2003), refere que a observação permite descrever objectivamente a realidade para depois ser analisada, pelo que a delimitação de objectivos não tem outra função que não seja delimitar a parcela da realidade que nos interessa observar.

De acordo com Pacheco (2005), para observar é necessário estar em condições que permitam seguir o desenrolar da competição sem se deixar absorver pelas emoções.

Segundo Mombaerts (2000), o treinador tem o dever de aprofundar constantemente o conhecimento do jogo que se encontra em contínua evolução. Já possui o seu próprio saber, adquirido através das suas vivências, mas que é insuficiente para dominar todos os fundamentos do jogo.

Na mesma linha de pensamento, Garganta (1997) considera que a observação tem contribuído para um maior conhecimento e entendimento do jogo de Futebol, ou seja, existe uma melhoria paralela da conceptualização de exercícios específicos de treino.

Assim, para este processo ser fiável, Sarmento et al. (1990), defende que é necessário respeitar um conjunto de etapas, que passamos a citar:

1. Definição do objecto a observar: “consiste em escolher as acções que se pretendem observar, ou seja, as acções sobre as quais irá recair a observação”;
2. Definição dos critérios de observação: “consiste em escolher os parâmetros a observar”;
3. Definição da «medida» de Observação: “aplicação de valores mensuráveis à observação realizada, de forma que as diferentes respostas possam ser confrontadas em função dos acordos e desacordos verificados”;
4. Estabelecimento dos «itens» de observação: “consiste em estabelecer os «itens» concretos para a observação”;
5. Observação propriamente dita: “(visualização), durante a qual se visiona o objecto pretendido”;
6. Tratamento dos resultados: “indica necessariamente a verificação das hipóteses formuladas inicialmente, o que implicará o adequado tratamento estatístico”.

2.1.1.11. Análise de Jogo

A análise de jogo tem evoluído rapidamente ao longo dos tempos de acordo com as necessidades do próprio jogo e a necessidade de registar o maior número de factos que ocorrem no jogo, recorrendo a meios e estratégias cada vez mais sofisticadas.

Assim, segundo Pacheco (2005), passou-se velozmente da elementar anotação manual com recurso a técnica de papel e lápis, para a utilização das câmaras de vídeo e do computador.

Matos (2006), citando Moutinho (1991), refere que é através da análise do jogo que tentamos identificar e compreender os princípios estruturais do jogo e os critérios de eficácia e rendimento individual e colectivo.

Garganta (1997), considera que a análise de jogo é fulcral no processo de preparação desportiva, dado que fornece ao treinador informações para uma melhor compreensão da organização do jogo e dos factores que concorrem para o sucesso desportivo

O mesmo autor refere que, a partir das diversas categorias e distintos níveis de análise aos quais os investigadores têm recorrido, parece plausível configurar três eixos de análise, nomeadamente:

1. Análise centrada no jogador, que é utilizado quer para elaborar perfis, decorrentes de estudos de caso, quer para comparar perfis de jogadores com atribuições tácticas semelhantes ou distintas;
2. Análise centrada nas acções ofensivas, que tem incidido, sobretudo, na dimensão quantitativa dos comportamentos, no quadro das acções que conduzem à obtenção de golos, nomeadamente, ao nível do remate, dos contactos e dos cruzamentos;

3. Análise centrada no jogo, que tem possibilitado o estudo dos designados padrões de jogo, a partir de regularidades comportamentos evidenciados pelos jogadores, no quadro das acções colectivas.

Para Garganta (2001), o processo de recolha, tratamento e análise de dados obtidos a partir da observação do jogo assume-se, cada vez mais, como um factor determinante na operacionalização do rendimento dos jogadores e das equipas.

Não obstante, a observação e posterior análise de jogo são fundamentais para compreender as mudanças e para tal deve-se compreender também objectiva e correctamente aquilo que, na realidade, está a mudar. É através da análise de jogo que se consegue uma sistematização dos seus elementos fundamentais e se apreende o que se deve treinar para jogar melhor e a planificar e orientar o processo de treino para os objectivos previamente delineados (Castelo, 2004).

2.1.1.12. Situação Fixa de Jogo

As situações de bola parada, preparadas ao longo das sessões de treinos, integradas em cada microciclo, potenciam importantes e claras situações de criação de espaço/tempo para a finalização, tomando a designação de exercícios de treino para as Situações Fixas de Jogo (Castelo, 2008).

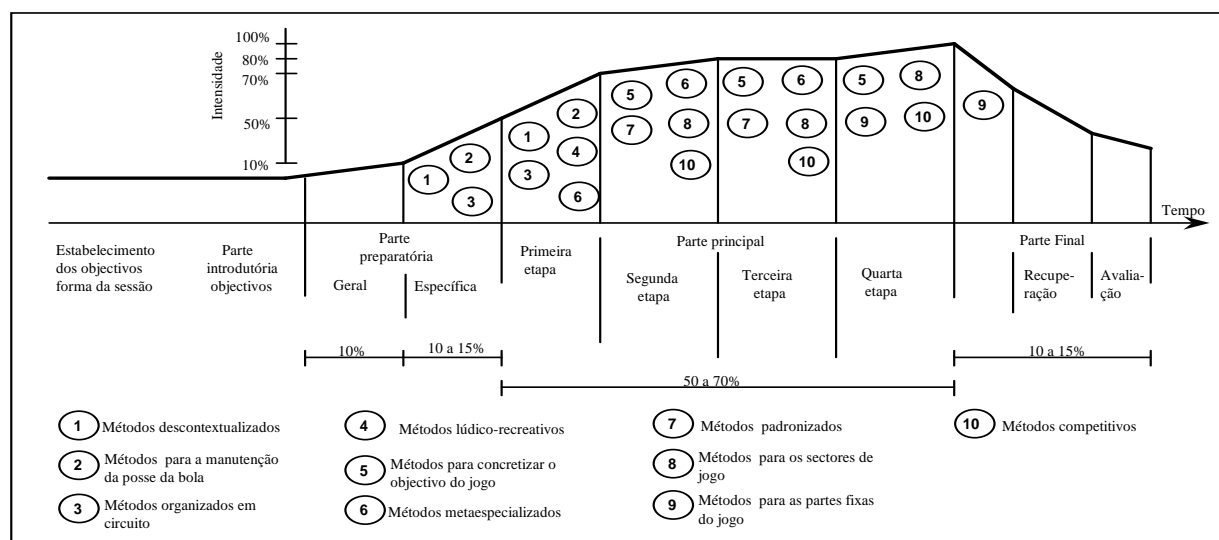
O mesmo autor refere que o momento de aplicação deste método de treino deverá ser utilizado nas últimas três sessões de trabalho, onde surgirá uma maior disponibilidade psicológica e a nível do sistema nervoso para este tipo de trabalho, como podemos verificar na ilustração abaixo. A excepção coloca-se nos jogadores que habitualmente são responsáveis pela reposição da bola em jogo, devendo, sempre que seja possível, praticar em todas as sessões de treino.

Tabela 1. Métodos de Treino em Futebol e aplicação relativamente ao microciclo (Castelo & Matos, 2006).

	Métodos de treino específicos de preparação geral				Métodos de treino específicos					
	Métodos descontextualizados	Métodos manutenção da posse da bola	Métodos organizados em circuito	Métodos lúdico-recreativos	Métodos concretizar o objectivo do jogo	Métodos metaespecializados	Métodos padronizados	Métodos sectores de jogo	Métodos partes fixas do jogo	Métodos competitivos
Microciclo semanal de preparação da equipa para a competição										
Competição anterior										→
1º dia de treino	■	■	■	■	■	■	■			
2º dia de treino	■	■	■		■	■	■			
3º dia de treino	■	■			■	■	■	■	■	■
4º dia de treino		■			■			■	■	
5º dia de treino		■		■	■			■	■	
Competição futura										→

O momento de aplicação deste método de treino na sessão de treino, de um modo geral, deve ser realizado no termo da mesma, unicamente com os jogadores essenciais à movimentação ofensiva e/ou defensiva, como podemos verificar na seguinte ilustração.

Tabela 2. Métodos de Treino do jogo de Futebol e a sua aplicação nas diferentes etapas da sessão de treino (Castelo & Matos, 2006).



2.1.1.13. Esquema Táctico Defensivo

De acordo com Teodorescu (1984), os esquemas tácticos são soluções estereotipadas, previamente estudadas e treinadas para as situações de bola parada.

Na mesma linha de pensamento, Castelo (1996a), define os esquemas tácticos como sendo soluções estereotipadas das partes fixas de jogo, quer no processo ofensivo, quer no processo defensivo.

Segundo Castelo (1994), o esquema táctico defensivo representa acções individuais e colectivas de vários jogadores, que, visam assegurar condições mais favoráveis à protecção máxima da baliza e à recuperação da posse de bola.

2.1.1.14. Pontapé de Canto

De acordo com a Lei 17 publicada pela FIFA (2010/11), o pontapé de Canto é uma forma de recomeçar o jogo. O pontapé de Canto é assinalado quando a bola, tocada em último lugar por um jogador da equipa defensora, ultrapassa completamente a linha de baliza, sem que um golo tenha sido marcado, em conformidade com a Lei 10. Poderá ser marcado um golo directamente de um pontapé de Canto, mas unicamente contra a equipa adversária.

Para a execução do pontapé de Canto, deve-se ter em consideração os seguintes aspectos:

1. A bola é colocada dentro do quarto de círculo de Canto mais próximo do local onde a bola atravessou a linha de baliza;
2. A bandeira de Canto não pode ser removida;
3. Os jogadores da equipa adversária devem colocar-se pelo menos a 9,15 metros do quarto círculo até que a bola esteja em jogo;
4. A bola é pontapeada por um jogador da equipa atacante;
5. A bola entra em jogo logo que seja pontapeada e se mova;
6. O executante não pode jogar uma segunda vez antes que esta seja tocada por outro jogador.

Segundo (Castelo, 2008), os pontapés de Canto são um esquema táctico que poderá permitir, à equipa que os executa, tirar partido de alguma instabilidade criada na equipa adversária. Contudo, deverão existir algumas cautelas defensivas de modo a não permitir a saída rápida e a possibilidade de ser criada superioridade atacante por parte da equipa adversária.

O mesmo autor, defende que existem dois tipos básicos para a execução do pontapé de Canto, nomeadamente o pontapé de Canto curto, tendo como objectivo fundamental o de concretizar superioridade numérica, e o pontapé de Canto longo, que se pode diferenciar pelo efeito/trajectória da bola.

A equipa em processo defensivo pode defender o Canto realizando uma marcação individual, à zona, ou realizar uma marcação mista, sabendo antecipadamente que qualquer uma das três opções possui vantagens e desvantagens. Contudo, é vital e de extrema importância que a equipa esteja correctamente posicionada e exista um deslocamento rápido e convicto no sentido da bola de forma a atacá-la da melhor forma, permitindo a realização imediata de uma transição ofensiva rápida (ataque rápido), aproveitando, algum eventual desequilíbrio defensivo da equipa adversária.

2.1.1.15. Classificação Taxonómica dos Exercícios de Treino

A classificação dos exercícios de treino tem sido alvo de vários estudos de diversos autores, na tentativa de uniformizar a terminologia, facilitando desta forma a comunicação entre treinadores e jogadores e a planificação do processo de treino.

O planeamento e respectiva aplicação dos exercícios de treino devem ser objecto de constante reflexão e estudo por parte do treinador, de modo a que não exista uma repetição sistemática dos exercícios, e para os exercícios estarem de acordo com os objectivos previamente definidos, de forma a operacionalizar o processo de treino mais eficiente em convergência com o modelo de jogo estabelecido.

Podemos estabelecer diferentes taxonomias e agrupamentos de exercícios com o intuito de organizar da melhor forma possível os conteúdos e possíveis apresentações dos mesmos numa sessão de treino.

De acordo com Castelo (2003), a taxonomia dos exercícios de treino de futebol classifica os seus conteúdos, o que permite ao treinador seleccioná-los em função da capacidade momentâneas dos jogadores, da lógica interna do jogo e dos objectivos pretendidos.

Toda a conceptualização de uma linha taxonómica de exercícios de treino encerra uma quantidade de variáveis e componentes em constante alteração, de acordo com a constante evolução da sua modalidade, obrigando a que a mesma taxonomia seja actualizada tal como tem sido observável nesta completa sequência de conceitos iniciada por Castelo em 1996.

Esta necessidade de proceder a alterações ao longo das épocas leva a crer que dificilmente alguma vez se conseguirá, de forma totalmente clara e objectiva, explanar tudo o que rodeia o exercício de treino.

Após uma vasta pesquisa, apresenta-se, de seguida, um quadro resumo com algumas taxonomias de classificação de exercícios elaboradas por diferentes autores. Com a mesma não se pretende tirar conclusões sobre a mais adequada e/ou correcta, mas demonstrar as diferentes perspectivas de vários autores, como verificamos de seguida:

Tabela 3. Resumo de diferentes Taxonomias de Classificação do Exercício de Treino.

Autor	Ano	Categoria	Sub - Categoria
Wade (1976) cit. Queiroz (1986)	1976	<ul style="list-style-type: none"> • Introdutórios • Grupo ou classe • Jogo 	
Worthington (1980) cit. Queiroz (1986)	1980	<ul style="list-style-type: none"> • Treino técnico com bola • Treino funções • Treino fases (sectores) • Treino de jogo (jogos reduzidos) 	
Academia Internacional da FIFA (1984) cit. Queiroz (1986)	1984	<ul style="list-style-type: none"> • Introdutórios • Superiores • Competitivos 	<u>Actividades Individuais</u> (jogador / bola) <u>Actividades c/ Companheiro</u> (ataque X defesa) <u>Actividades Grupo</u> (função na equipa) <u>Actividades Equipa</u> (ataque X defesa)
Queiroz	1986	<ul style="list-style-type: none"> • Fundamentais (finalização é factor fundamental) • Complementares (finalização não é factor fundamental) 	Fundamental I: Ataque X 0 + GR Fundamental II: Ataque X Defesa + GR Fundamental III: GR + Defesa X Defesa + GR Integrados Separados
Corbeau	1989	<ul style="list-style-type: none"> • Simples • Intermédios • Complexos • Jogos Aplicação 	

Castelo	1996	<ul style="list-style-type: none"> • Competição • Especiais • Gerais 	Propriamente Ditos Adaptados
Castelo	1996	<ul style="list-style-type: none"> • Técnicos • Táticos • Físicos 	
Godik & Popov	1998	<ul style="list-style-type: none"> • Especializados • Não especializados 	Situacionais Estandarizados
Cook	2001	<ul style="list-style-type: none"> • Correção do posicionamento das acções tácticas • Técnicos, descontextualizados das situações de jogo • Jogo Condicionado • Aumento do número de repetições na unidade de treino • Circulações tácticas • Potenciação do comportamento Técnico – Tático específico do jogador dentro da organização táctica da equipa • Potenciação das fases de Jogo ofensiva e defensiva • Situações de jogo 	
Ramos	2003	<ul style="list-style-type: none"> • Essenciais (com finalização) • Complementares (sem a presença de baliza) 	Forma I: Ataque X 0 + GR Forma II: Ataque X Defesa + GR Forma III: GR + Ataque X Defesa + GR Especiais Com Oposição Sem Oposição Gerais
Castelo	2003	<ul style="list-style-type: none"> • Preparação Geral (sem a utilização da bola) • Específicos de preparação geral (sem finalização) • Exercícios de preparação (com finalização) 	
Castelo	2004 / 2006	<ul style="list-style-type: none"> • Descontextualizados • Conservação Posse Bola • Organizados em Circuito • Lúdico - Recreativos • Concretização do Objectivo do Jogo • Metaespecializados • Padronizados • Sectores • Situações Fixas de Jogo • Competitivos 	

Wade (1976), citado por Queiroz (1986), classifica os exercícios de treino em três categorias: os (1) **exercícios introdutórios**; os (2) **exercícios de grupo ou classe**; e os (3) **exercícios de jogo**.

Worthington (1980), referido por Queiroz (1986), classifica os exercícios em quatro categorias: os (1) **exercícios de treino técnico com bola** onde inclui todos os exercícios que possuem um contexto tão próximo quanto possível das condições reais do jogo; o (2) **exercício para o treino de funções**, que tem como objectivo primordial elevar o rendimento das acções técnico - tácticas da equipa, dando prioridade à função de um jogador ou grupo de jogadores na equipa; os (3) **exercícios para o treino de fases (sectores)**, exercícios que se centram na relação entre jogadores tendo em vista uma determinada fase do jogo; e os (4) **exercícios para o treino do jogo (jogos reduzidos)**, os exercícios que têm um menor número de jogadores que em situação real de jogo.

A Academia Internacional da FIFA (1984), citada por Queiroz (1986), classifica os exercícios em três categorias: os (1) **exercícios introdutórios**; os (2) **exercícios superiores**; e os (3) **exercícios competitivos**.

Queiroz (1986), considera os exercícios de treino em dois tipos: (1) **exercícios fundamentais** ou (2) **exercícios complementares**. Por um lado, os **exercícios complementares** são todos os exercícios que não incluem na sua estrutura fundamental a finalização; estes são colocados no treino entre os exercícios fundamentais, ou como desenvolvimento e aperfeiçoamento de certos factores específicos. Estes exercícios subdividem-se, em duas categorias: os (a) *exercícios complementares integrados*, que são os exercícios que incluem dois ou mais elementos como factores de preparação; e os (b) *exercícios complementares separados*, que são os exercícios que apenas incluem um elemento como factor de preparação. Por outro lado, os **exercícios fundamentais** subdividem-se em três categorias: os (a) *exercícios de forma fundamental I*, todos aqueles em que se ataca uma baliza sem a presença de defensores; os (b) *exercícios de forma fundamental II*, que são todos aqueles exercícios em que se ataca uma baliza mas com a presença de defensores; e os (C) *exercícios de forma fundamental III*, que são todos aqueles em que existe um confronto entre os atacantes e os defensores sobre duas balizas. Assim, os exercícios fundamentais são todos os exercícios que incluem a finalização como estrutura fundamental cuja divisão em três formas fundamentais reflecte e retrata a simplificação da estrutura complexa do jogo sem desvirtuar a sua natureza fundamental, como se verifica na tabela seguinte.

Tabela 4. Classificação Taxonómica dos Exercícios de Treino (Queiroz, 1986).

Exercícios Fundamentais	Fase	Estrutura e Organização
Construção das acções ofensivas X	III	GR + A X D + GR
Impedir a construção das acções ofensivas		
Criar situações de finalização X	II	A X D + GR
Anular as situações de finalização		
Finalização X	I	A X 0 + GR
Impedir a finalização (defesa da baliza)		

Castelo (1996b), classifica os exercícios em três categorias: os (1) **exercícios de competição** caracterizados por serem semelhantes à natureza e essência da competição e que se dividem: em (a) *exercícios de competição propriamente dita*, idênticos aos executados nas condições reais de competição, e em (b) *exercícios de competição adaptados* que são com a competição mas são executados em condições com uma exigência de carga diferente; os (2) **exercícios especiais** que se caracterizam pelo seu carácter específico e servem fundamentalmente para o ensino da técnica, da tática e das capacidades condicionais; e os (3) **exercícios gerais** que são aqueles que não pertencem às duas categorias anteriores.

O mesmo autor defende que os exercícios também podem ser classificados como: os (1) **exercícios técnicos** que visam a aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento dos factores técnicos; os (2) **exercícios tácticos** que visam a aprendizagem, aperfeiçoamento e desenvolvimento dos factores tácticos; e os (3) **exercícios físicos** que visam o desenvolvimento das qualidades físicas.

Godik & Popov (1998), classificaram os exercícios de treino em dois grupos: os (1) **exercícios especializados** são aqueles que permitem trabalhar simultaneamente todos os aspectos da preparação do futebolista; e os (2) **exercícios não especializados** que permitem desenvolver algumas das qualidades físicas dos futebolistas. Por sua vez, os **exercícios especializados** subdividem-se em duas subcategorias: os (a) *exercícios especializados situacionais*, que são exercícios próximos das situações reais de jogo; e os (b) *exercícios especializados standardizados*, aqueles em que o jogador não tem de tomar decisões tácticas.

Cook (2001), classificou os exercícios de treino em oito diferentes categorias: os (1) **exercícios para corrigir o posicionamento das acções tácticas**, que mais não são do que uma repetição da jogada, onde se mostra claramente o que está a acontecer no exercício; os (2) **exercícios de carácter técnico, descontextualizados das situações de jogo**, considerados exercícios de aquecimento, em que os jogadores repetem a habilidade técnica pretendida com o intuito de promover igualmente uma melhor condição física; os (3) **exercícios de jogo condicionado** utilizados para interiorizar factores importantes do jogo, através da prática repetitiva de situações de jogo; os (4) **exercícios para aumentar o número de repetições na unidade de treino**, utilizados para confrontar os jogadores com situações de decisão rápida; os (5) **exercícios de circulação táctica** nos quais existe um deslocamento da bola pelos jogadores, normalmente sem oposição; os (6) **exercícios para potenciar a componente técnico - táctica específica do jogador dentro da organização táctica da equipa**, utilizados com o propósito de incrementar a compreensão e os deveres tácticos dos jogadores da equipa; os (7) **exercícios para potenciar as fases de jogo ofensiva e defensiva**, caracterizados por serem uma progressão do jogo de posições de forma a maximizar as acções defensivas e ofensivas dos jogadores; e, por fim os (8) **exercícios de situações de jogo**, que são situações reais de jogo GR + 10 x 10 + GR.

Ramos (2003), classifica os exercícios em duas categorias: os (1) **exercícios essenciais**, exercícios que incluem o elemento, para o autor, essencial do jogo: atirar à baliza/defender a baliza, subdividindo-se em 3 subcategorias: (a) *exercícios de Forma I*, exercícios sobre uma baliza, sem defesas, apenas contra Guarda-redes, (b) *exercícios de Forma II*, exercícios sobre uma baliza, mas já com a presença de defesas, e os (c) *exercícios de Forma III*, exercícios que são efectuados sobre duas balizas, com a presença de atacantes e defensores; e os (2) **exercícios complementares**, que são os exercícios efectuados sem a presença de balizas, subdividindo-se em dois grupos: (a) os *exercícios especiais* e os (b) *exercícios gerais*. Os exercícios especiais subdividem-se em exercícios especiais com oposição e exercícios especiais sem oposição, enquanto os exercícios gerais são todos os exercícios de treino que não incluem a presença da bola.

Castelo (2003) estabeleceu o edifício taxonómico dos exercícios de treino, consubstanciando, à partida, três níveis fundamentais: os (1) **exercícios de preparação geral** (EPG); os (2) **exercícios específicos de preparação geral** (EEPG); e, os (3) **exercícios específicos de preparação** (EEP).

Parece que, Castelo (2003), faz duas grandes distinções (exercícios gerais e exercícios específicos), utilizando como critério fundamental a presença ou não da bola nos exercícios, como se verifica na tabela seguinte:

Tabela 5. Classificação Taxonómica dos Exercícios de Treino (Castelo, 2003).

Sem Bola		Exercícios de Preparação Geral
Com Bola	Não visa Marcar nem evitar Golo	Exercícios Específicos de Preparação Geral
	Visa marcar / Evitar Golo	Exercícios Específicos de Preparação

Assim, Castelo (2003b), tendo como referência a especificidade, classifica os exercícios de treino no Futebol em três categorias: os (1) **exercícios de preparação geral**, todos os exercícios que são efectuados sem a presença e utilização da bola; os (2) **exercícios específicos de preparação geral** são aqueles em que é utilizada a bola, mas em que não está incluída a finalização; e os (3) **exercícios de específicos de preparação** que, para além de utilizarem a bola, incluem a finalização (remate).

Castelo (2004), e Castelo & Matos (2006), classificaram mais uma vez e de forma distinta da anterior (Castelo, 2003b), os exercícios de treino, desta vez de acordo com a sua finalidade, dividindo-os em dez categorias distintas: os (1) **exercícios de treino descontextualizados**, exercícios de preparação geral dos jogadores e das equipas, sendo assim denominados devido ao facto de na sua construção e aplicação não se ter em conta as diferentes realidades situacionais que o jogo de Futebol em si encerra; os (2) **exercícios de treino para a conservação da posse da bola**, exercícios específicos de preparação geral dos jogadores e das equipas, sendo caracterizados pela criação de condições que objectivem resoluções tácticas das diferentes situações de jogo, pelo lado da segurança; os (3)

exercícios de treino organizados em circuito, exercícios específicos de preparação geral dos jogadores e das equipas, sendo constituídos por um conjunto, mais ou menos alargado, de estações metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de acções motoras de carácter específico ou não específico; os (4) **exercícios de treino lúdico-recreativo**, exercícios de preparação geral dos jogadores e das equipas, que visam promover tarefas de carácter lúdico e recreativo aos jogadores de forma a contribuir para o aperfeiçoamento técnico, para o fortalecimento do espírito de grupo e diminuição das tensões que derivam de situações pré ou pós-competitivas; os (5) **exercícios de treino para a concretização do objectivo do jogo**, exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, também denominados de finalização, os quais procuram potenciar o comportamento técnico-táctico de remate em momentos sucessivos; os (6) **exercícios de treino meta especializados**, exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de Futebol, potenciando as missões tácticas de certos jogadores; os (7) **exercícios de treino padronizados**, exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo construídos na base de duas vertentes fundamentais: o modelo de jogo estabelecido e as condições e circunstâncias em que certas situações de jogo normalmente se desenvolvem durante a competição; (8) os **exercícios de treino por sectores**, exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, que visam promover condições contextuais de jogo, através dos quais se aperfeiçoa o trabalho da equipa, fundamentalmente no que se refere à sincronização das acções entre 1 ou mais sectores; os (9) **exercícios de treino para as situações fixas de jogo**, exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo construídas na base das situações de bola parada, através das quais se estuda e treina soluções estereotipadas, designadamente aquelas que devido à sua proximidade com a baliza adversária potenciam situações de finalização com altas possibilidades de êxito; e os (10) **exercícios de treino competitivos**, exercícios específicos de preparação dos jogadores e das equipas, sendo em tudo semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de Futebol, logo são aqueles que mais se aproximam das suas condições reais de jogo.

Partindo do pressuposto atrás definido, Castelo (2008), apresenta uma sistematização que se considera ser a mais actual e universal, tendo sido a que adoptámos para categorizar os exercícios de treino observados durante a época desportiva 2000/10, como se verifica e descreve na seguinte tabela.

Tabela 6. Classificação Taxonómica dos Exercícios de Treino (Castelo, 2008).

Capacidades condicionais	Exercícios de Preparação Geral		Não utilizam a bola como meio de decisão mental e acção motora.	
Factor técnico-tático controlando componentes estruturais do jogo	Exercícios Específicos	Preparação Geral	Potenciam as relações jogador - bola	Descontextualizados Manutenção posse de bola Em Circuito Lúdico - Recreativos
		Preparação	Potenciam as relações jogador - objectivo do jogo	Concretização Objectivo Jogo Meta - especializados Padronizados Por Sectores Situações Fixas de Jogo Competitivos

Segundo este, os exercícios de treino dividem-se em onze categorias, destacando-se algumas pela importância que apresentam dentro do processo de aprendizagem para a competição.

Refere ainda que os exercícios de preparação geral (EPG) “são conceptualizados e operacionalizados sem ter em conta nem os contextos situacionais, nem as condicionantes estruturais objectivas em que se realiza a competição do jogo de futebol. Na prática são todos os exercícios que não incluem a utilização da bola, como centro de decisão mental e acção motora do praticante”.

Os EPG podem subdividir-se em quatro tipos de exercícios (Resistência / Força / Velocidade / Flexibilidade), designadamente:

1. **Exercícios de corrida, contínua ou variável** – Servem para melhoramento da resistência de base;
2. **Exercícios que visam o desenvolvimento da força** - A força pode ser classificada de várias formas; cada uma delas é definida por manifestações de diferentes capacidades do sistema neuro - muscular;
3. **Exercícios que visam o desenvolvimento da velocidade** - Estes exercícios procuram melhorar as diferentes formas básicas de manifestação da velocidade tal como a de reacção (simples e complexa), máxima, de resistência, etc.;
4. **Exercícios que visam melhorar ou manter os níveis de flexibilidade** - O trabalho de flexibilidade permite um melhor conhecimento dos limites do jogador, sendo neste sentido uma óptima forma de enriquecimento pessoal e de interiorização, entre elas diminui a probabilidade de haver lesão (prevenção).

De acordo com o mesmo autor, os exercícios específicos de preparação geral (EEPG) “são todos os exercícios realizados em contextos situacionais “rudimentares” relativamente às condições objectivas em que se realiza a competição desportiva de uma dada modalidade”.

Acrescenta o mesmo autor, “...os exercícios específicos de preparação geral estabelecem a relação do praticante com a bola mas não envolvem a concretização do objectivo fundamental do jogo, isto é (...) o golo na baliza”.

Nesta linha de pensamento, defende que existem quatro tipos de EEPG, que se passa a citar:

1. **Exercícios de treino descontextualizados** – Exercícios em que na sua construção e aplicação, não se tem em conta as diferentes realidades situacionais que o jogo de futebol em si encerra, relativamente à realidade contextual em que estes são normalmente efectuados, isto é, na competição;
2. **Exercícios de treino para a manutenção da posse da bola** – Caracterizados pela criação de condições que objectivem resoluções tácticas das diferentes situações de jogo, pelo lado da segurança. Assim, a equipa sendo impedida de atacar a baliza adversária, ou não havendo condições favoráveis para o fazer, tenta manter a posse da bola em vez de correr o risco de “entregá-la” ao adversário de forma extemporânea e irreflectida;
3. **Exercícios de treino organizados em circuito** - são constituídos por um conjunto de estações metodológica e estrategicamente colocadas no espaço de treino e diferenciadas pela execução de acções motoras de carácter específico ou não específico. De acordo com a tarefa estabelecida para cada uma das estações a realizar, podemos classificar os circuitos de treino de índole eminentemente técnicos, técnico-tácticos ou técnico-físicos;
4. **Exercícios de treino lúdico-recreativo** – Promovem tarefas de carácter lúdico e recreativo de forma a contribuir para o aperfeiçoamento técnico, para o fortalecimento do espírito de equipa e na criação de condições para minimizar as tensões que derivam da competição.

O mesmo autor refere que os exercícios específicos de preparação (EEP) “...devem constituir-se como o núcleo central da preparação dos praticantes tendo sempre em consideração as condições estruturais em que as diferentes situações de jogo se verifiquem”.

Segundo o mesmo autor, “os exercícios específicos de preparação que se ajustem convenientemente com o nível de formação desportiva do praticante é fundamental, que estes estabeleçam diferentes níveis de concordância com a realidade competitiva da modalidade desportiva, tendo sempre em atenção ao objectivo do jogo (golo) (...) que só é possível ser conseguido através da finalização”.

Existem seis tipos de exercícios específicos de preparação (EEP). A referir:

1. **Exercícios de treino para a concretização do objectivo do jogo** – Igualmente denominados de finalização, pois procuram potenciar o comportamento técnico-táctico de remate em

momentos sucessivos, de forma a desenvolver simultaneamente aspectos como a iniciativa, a espontaneidade, a improvisação e a destreza na execução desta acção;

2. **Exercícios de treino metaespecializados** – São construídos na base dos diferentes contextos situacionais relativos ao jogo de futebol, especificando e potenciando as missões tácticas de certos jogadores, as quais derivam do seu estatuto dentro da organização da equipa;
3. **Exercícios de treino padronizados** – São construídos na base de duas vertentes fundamentais: o modelo de jogo estabelecido e as condições e circunstâncias em que certas situações de jogo normalmente se desenvolvem durante a competição;
4. **Exercícios de treino por sectores** – Exercícios que promovem condições contextuais de jogo, através dos quais se aperfeiçoa o trabalho da equipa, principalmente, no que se refere à sincronização das funções e articulações entre os diversos sectores da equipa;
5. **Exercícios de treino para as situações fixas de jogo** - São situações de bola parada, através das quais se estuda e treina soluções estereotipadas, designadamente aquelas que devido à sua proximidade da baliza adversária, potenciam situações de finalização com elevadas possibilidades de êxito, nomeadamente os esquemas tácticos ofensivos e defensivos;
6. **Exercícios de treino competitivos** – São exercícios muito semelhantes à essência e natureza da competição do jogo de futebol, logo são aqueles que mais se aproximam das suas condições reais.

2.1.2. Metodologias e Estratégias

- Intervenção junto da equipa

Exerci a função de treinador principal da equipa de Juniores “A” (Sub-19) do Ginásio Clube de Alcobaça que disputa o campeonato Distrital da Divisão de Honra e a Taça Distrital, provas organizadas e tuteladas pela Associação de Futebol de Leiria, sendo responsável por todo o planeamento e processo de treino. Assim, planeio, delineio e projecto antecipadamente os objectivos a atingir, os microciclos, as sessões de treino, os exercícios de treino, bem como as componentes e condicionantes, as possibilidades de alteração e o feedback pedagógico, e, consequentemente, o responsável pelo processo de treino propriamente dito, ou seja, pela sua operacionalização.

- Dossier de treinos

Criar e organizar um dossier de treino (pasta de arquivo) onde se encontram todos os microciclos e correspondentes sessões de treino da época desportiva 2009/10, bem como os relatórios de jogo e em particular o estudo e avaliação dos oito jogos oficiais, analisando particularmente as situações de Cantos Defensivos.

- Observação e análise de jogo

As observações e análises de jogo foram realizadas em dois momentos, um total de oito filmagens a jogos oficiais, com o objectivo de aferir o rendimento desportivo da equipa nas situações específicas de Cantos Defensivos.

Numa fase inicial, foi realizada uma análise e respectiva filmagem a quatro jogos oficiais do campeonato, especificamente no dia 14 de Novembro, com o GD Atouguense, no Campo do GD Atouguense (relvado sintético); no dia 21 de Novembro com o SCR Gaeirense, no campo Luís Filipe Gama (relvado sintético); no dia 28 de Novembro contra a equipa do Grupo Desportivo Amigos da Paz, no Estádio Municipal de Alcobaça (relvado natural); e no dia 19 de Dezembro contra a equipa do Atlético Clube Marinhense, no Estádio Municipal de Alcobaça (relvado natural). Todos os jogos referidos se realizaram pelas 15 horas e 30 minutos, dos dias acima mencionados.

Contudo, existiu a necessidade de realizar um ajuste ao inicialmente planeado, na medida em que o jogo do dia 21 de Novembro com o SCR Gaeirense, no campo Luís Filipe Gama (relvado sintético) teve de ser substituído e alterado pelo jogo contra o GD Guiense a realizar no campo das Cabecinhas no dia 12 de Dezembro, em virtude de o jogo contra o SCR Gaeirense ter sido realizado debaixo de uma enorme intempérie, não sendo, portanto, possível realizar a respectiva filmagem/gravação do jogo.

Após a observação e análise inicial dos jogos, foram enumerados um conjunto de aspectos técnico - táticos que a equipa teve que aperfeiçoar durante os Cantos Defensivos, e por último, foi definido um programa contínuo de treino a ser foi aplicado nos oito microciclos seguintes, de acordo com a taxonomia definida por Castelo (2008).

Posteriormente, com o objectivo de verificar se os mesmos tiveram a influência e preponderância desejada na melhoria e/ou aquisição das competências definidas no programa contínuo de treino, voltou-se a realizar quatro observações e análises de jogo contra os mesmos adversários contemplados nas análises anteriores, designadamente o jogo do dia 13 de Março contra o GD Atouguense, dia 20 de Março contra SCR Gaeirense, ambos no Estádio Municipal de Alcobaça (relvado natural), no dia 10 de Abril contra o GRAP no campo da Charneca dos Pousos (relvado sintético) e no dia 24 de Abril contra o Atlético Clube Marinhense no Campo das Camarneiras (relvado sintético).

Devido ao acima mencionado, relativamente às primeiras filmagens, o jogo contra a equipa do SCR Gaeirense foi substituído pelo jogo contra o GD Guiense. Assim, como as observações e análise de jogos seriam realizadas contra os mesmos adversários contemplados nas análises anteriores, nestas filmagens o jogo contra o SCR Gaeirense foi igualmente substituído pelo jogo contra o GD Guiense que se realizou no dia 17 de Abril, no Estádio Municipal de Alcobaça.

2.1.3. Fundamentação Científica

De acordo com Garganta (1997), o futebol ocorre num contexto de variabilidade, imprevisibilidade e aleatoriedade, no qual as equipas em confronto, disputando objectivos comuns, lutam para gerir em proveito próprio, o tempo e o espaço.

Neste contexto, o jogo apresenta uma grande complexidade criada pelas relações de jogadores da mesma equipa, como na relação destes com os jogadores da equipa adversária. Durante o estágio, da análise que faremos aos oito jogos, vamos dirigir a atenção somente para as situações fixas do jogo, nomeadamente os Cantos Defensivos.

Grosgeorge (1991), citado por Costa (2007), refere que a observação sistemática é determinada por critérios que foram estabelecidos previamente pelo observado, tendendo estes critérios a um determinado objectivo. Assim, a avaliação e a análise das prestações dos jogadores e das equipas constituem um momento chave para a função do treinador.

Desta forma na observação e análise do jogo, designadamente nos Cantos Defensivos, existiu um conjunto de linhas directivas e critérios definidos com o intuito de verificar o que a equipa faz bem e menos bem nessa situação fixa de jogo. Posteriormente, identificou-se um conjunto de aspectos técnico-tácticos que a equipa teve de aperfeiçoar durante os Cantos Defensivos, e aplicou-se um programa contínuo de treino durante oito microciclos, voltando a realizar novas filmagens para verificar se existiram, ou não, melhorias na situação em estudo.

2.2. Outras Actividades Desenvolvidas

Pretende-se, igualmente, caracterizar o exercício de treino ao longo do período competitivo e pré-competitivo, de acordo com a taxonomia de Castelo (2008) e, posteriormente, definir cada sessão de treino do microciclo e cada exercício da sessão ajustado à estrutura da sessão.

2.3. Análise do Envolvimento

Este ponto visa caracterizar a região e o envolvimento cultural e social do local onde foi realizado o estágio, procedendo a uma análise do clube, bem como dos equipamentos e recursos disponíveis.

2.3.1. Região e Envolvimento

O estágio realizou-se no Ginásio Clube de Alcobaça, fundado em 1946 através da junção do Alcobaça Futebol Clube e do Clube Desportivo Comércio e Indústria de Alcobaça, somando alguns títulos e feitos desportivos ao longo dos seus 66 anos de existência. Destaque-se a categoria Sénior, pela passagem pela I Divisão Nacional na época desportiva de 1980/81.

O Ginásio Clube de Alcobaça fica situado na cidade de Alcobaça, distrito de Leiria, onde a equipa de Juniores “A” (Sub-19) disputou a Divisão de Honra e a taça Distrital da categoria. Na época transacta (época 2008/2009) classificaram-se na 5ª posição com 36 pontos, em 20 jogos realizados, obtendo 11 vitórias, 3 empates e 6 derrotas, tendo marcado 39 golos e sofrido 22. Na taça distrital, disputaram a final com o GD Guiense, perdendo no desempate através da marcação de grandes penalidades.

2.3.2. Locais

Segundo o planeamento, as sessões de treino são realizadas à segunda – feira no “mini” campo sintético (45x25m), situado no topo Norte do Estádio Municipal de Alcobaça, e à terça e quinta - feiras em ½ campo no Bárrio (piso de terra batida, 100x55m). Os jogos em casa realizam-se no relvado natural do Estádio Municipal de Alcobaça (105x60m), o qual possui uma lotação para 2000 pessoas, dos quais 1500 lugares sentados.

É crucial demonstrar, através de pequenas imagens, como se encontram as instalações desportivas que são utilizadas pela equipa Júnior “A” (Sub 19) do Ginásio Clube de Alcobaça, tanto para treinos como para jogos de cariz competitivo.



Ilustração 1. Campo Sintético (45 X 25m) no Estádio Municipal de Alcobaça.



Ilustração 2. Vista do Topo Norte do Estádio Municipal de Alcobaça.



Ilustração 3. Relvado do Estádio Municipal de Alcobaça (105X60m).



Ilustração 4. Campo do Bário (100X55m), utilizado pelo sector de formação do GCA.

2.3.3. Outras Organizações Envolvidas

Ao longo da época desportiva estabeleceu-se contacto com outras organizações, designadamente a Associação de Futebol de Leiria (AFL) e os respectivos clubes que disputam a Taça Distrital e a Divisão de Honra da categoria de Juniores “A” (Sub-19) do Distrito de Leiria, a saber:

- Atlético Clube Marinhense;
- Grupo Desportivo Atouguiense;
- Grupo Desportivo “Os Nazarenos”;
- Sport Clube Leiria e Marrazes;
- Grupo Desportivo de Peniche;
- Associação Desportiva Portomosense;
- Grupo Recreativo Amigos da Paz (GRAP);
- Associação Recreativa Albergaria (ARCUDA);
- Associação Beneditense Cultura e Desporto;
- Grupo Desportivo Guiense;
- Sociedade Cultural e Recreativa Gaeirense.

2.3.4. Recursos Disponibilizados

Os recursos didáticos e materiais necessários e disponíveis para o funcionamento e operacionalização do processo de treino da equipa Júnior “A” (Sub-19) do Ginásio Clube de Alcobaça foram os seguintes:

- Campo Futebol Relvado;
- Campo Futebol Pelado;
- Campo Futebol Sintético;
- 12 Bolas;
- 6 Varas;
- 40 Sinalizadores (10 vermelhos, 10 verdes, 10 laranjas, 10 azuis);
- 10 Cones;
- 6 Barreiras;
- 2 Jogos de Coletes (10 vermelhos + 10 laranjas);
- 2 Cestos com 6 boiões de água;
- Carrinhas e autocarro para transportar jogadores para o Campo de Futebol Pelado (Campo de Futebol do Pinhal Fanheiro);
- Cestos com equipamentos;
- 1 Equipamento de Treino para cada jogador.

Relevante será a apresentação de algumas fotos dos recursos que os Juniores “A” (Sub 19) dispuseram para o respectivo processo de treino e operacionalização do mesmo.



Ilustração 5. Autocarro do GCA.



Ilustração 6. Carrinhas do GCA.



Ilustração 7. Materiais Didáticos das equipas do GCA.



Ilustração 8. Cestos com equipamentos da equipa Júnior.

Os recursos necessários e disponíveis para as filmagens dos jogos foram as seguintes:

- Extensão de 40 metros;
- 2 Triplas;
- Máquina de Filmar;
- Máquina Digital;
- Tripé.

E para a análise dos jogos foram as seguintes:

- Computador Toshiba;
- Microsoft Office 2007;
- Impressora;
- Dvd's;
- Gravadores de DVD;
- Disco externo (de modo a poder guardar todos os dados dos jogos);
- Cabos para transferir filme da máquina de filmar para computador;
- Programa específico (Power Director 7) da modalidade para tratamento e análise das imagens recolhidas nos 8 jogos.

2.4. Análise dos Praticantes

2.4.1. Caracterização Geral dos Praticantes

O plantel da equipa Júnior "A" (Sub-19) do Ginásio Clube de Alcobaça foi constituído por 26 jogadores. Três dos jogadores treinavam no clube somente à sexta-feira com a equipa Sénior, na medida em que estudavam na Universidade de Coimbra, Lisboa e Leiria, respectivamente. Existia, igualmente, um jogador que pertencia ao plantel da equipa Sénior, treinando e jogando com a mesma, podendo competir no escalão Júnior do GCA, o que não se chegou a verificar.

Do total de 26 jogadores, 10 jogadores são de 2.º ano, ou seja, nascidos no ano de 1991, enquanto 16 são de 1992 (1.º ano). De salientar que todos os jogadores pertenciam ao clube na época transacta, com a excepção de 2 jogadores que transitaram da equipa de Juvenis da União Desportiva de Leiria que havia disputado na época transacta o campeonato Nacional da categoria.

2.4.2. Cuidados e Necessidades da População – Alvo

A maioria dos jogadores eram estudantes de desporto do 11.º ano ou 12.º ano, deslocando-se para o treino a pé, após o terminus das aulas. Destaca-se, que três destes jogadores, para além de estudarem, trabalhavam algumas horas em horário pós escolar de forma a obterem melhores condições económicas. Assim, quando ocorria alteração de horários, nomeadamente o dia de treino, ou, eventualmente, o horário do mesmo, por vezes, alguns jogadores não conseguiam estar presentes, ou teriam, no mínimo, dificuldade em cumprir escrupulosamente o horário pré-estabelecido. De realçar ainda o facto, como já mencionamos anteriormente, de três jogadores nunca treinarem com a equipa Júnior em virtude do seu ingresso na Faculdade (Coimbra, Leiria e Lisboa, respectivamente) e respectiva vida académica.

Em média, a duração das sessões de treino da equipa Júnior “A” (Sub-19) do GCA, foram de 90 minutos, com uma ou outra excepção durante a época, devido à utilização da instalação desportiva por outras equipas do clube.

2.4.3. Recrutamento da População – Alvo

O recrutamento da população alvo foi efectuado com base nos jogadores que o Ginásio Clube de Alcobaça possuía na época 2008/09, na equipa Júnior “A” (Sub-19) e Juvenil (Sub-17). Deste modo, permaneceram dez atletas da equipa Júnior “A” (Sub-19) e o restante plantel foi complementado por jogadores que passaram da equipa de Juvenis (Sub-17) para Juniores (Sub-19).

É de referir ainda que o plantel teve o acréscimo de dois jogadores que foram cedidos pela União Desportiva de Leiria e que já haviam representado o Ginásio Clube de Alcobaça no escalão de Infantis (Sub-13) na época 2004/05.

2.4.4. Formas de Avaliação da População - Alvo

A equipa foi avaliada constantemente por observação directa nas sessões de treino, enquanto em competição foi avaliada através do seu rendimento, observação e análise da competição. Para tal, realizámos observação directa e indirecta da competição (dos jogos de cariz oficial), designadamente a oito jogos, com o objectivo de:

1. Inicialmente, proceder a uma avaliação diagnóstica das necessidades e competências da equipa nas situações de Cantos Defensivos, através da observação e análise de quatro jogos, já mencionados;
2. Posteriormente, e de acordo com as necessidades detectadas, realizar um programa contínuo de treino a aplicar nos oito microciclo seguintes, de acordo com a taxonomia definida por Castelo (2008);
3. Finalmente, filmar e analisar os quatro jogos contra os mesmos adversários e verificar o efeito do exercício de treino da situação das partes fixas de jogo (Cantos Defensivos) no processo de ensino – aprendizagem.

2.4.5. Estudos sobre programas de intervenção sobre a População - Alvo

Efectuada a revisão da literatura constatou-se quase uma inexistência de trabalhos que se dedicam ao estudo dos exercícios de treino, sendo esta uma temática bastante pertinente para o planeamento e consequente operacionalização do processo de treino.

Não existem, portanto, muitos trabalhos que tenham como objectivo de estudo os métodos de treino mais utilizados pelos treinadores de futebol nos diferentes escalões etários e nas diferentes realidades competitivas do futebol português. No entanto, da análise da literatura verificou-se a existência de alguns estudos sobre a temática do exercício de treino. Apresenta-se na tabela seguinte, um resumo desses mesmos estudos.

Tabela 7. Tabela resumo de estudos sobre o exercício de treino.

Autores	Amostra	Metodologia	Resultados
Relva, 2000	Seniores da Região Autónoma da Madeira	17 Treinos (observação directa); Tempo de utilização de exercícios fundamentais (com presença de finalização); Sistema Classificação (Queirós, 1986)	57% Duração dos treinos
Relva, 2000	Juniores A, B e C da Região Autónoma da Madeira	33 Treinos (observação directa); Tempo de utilização de exercícios fundamentais (com presença de finalização); Sistema Classificação (Queirós, 1986)	60.6% Escalão de Juniores A 69.7% Escalão de Juniores B 59.3% Escalão de Juniores C
António Marques et al. (2002)	10-15 Anos; Andebol, Basquetebol e Futebol federado	981 Treinos (observação directa); Sistema Classificação (Castelo, 1996)	69.4% Exercícios específicos 30,6% Exercícios gerais
Ramos, 2003	10 Equipas das I e II Ligas portuguesas; épocas de 1995/96 a 2001/02	278 Treinos (observação directa); Classificar os exercícios utilizados pelos treinadores nessas sessões de treino; Sistema Classificação (Ramos, 2003)	51.51% Exercícios complementares (sem finalização) 48.49% Exercícios essenciais (com finalização)
Costa, 2004	Sub 15, Campeonato Nacional de Futebol Português	Observação directa; Sistema Classificação (Castelo, 2003)	30.1% Exercícios de preparação geral (EPG) 69.9% Exercícios de preparação específica (EPE)
Nogueira, 2005	6 Equipas de Futebol (3 de iniciados e 3 de juvenis)	Observação directa; Sistema Classificação (Castelo, 2003)	Iniciados – EPG (30,2%), EPE (69,8%); Juvenis – EPG (25,2%), EPE (74,8%).
Andrade, 2008	Equipa da Superliga Portuguesa	183 Planos de treino (31 microciclos); Período Preparatório e Período Competitivo	EEPG+EEP=77,6% EPG=22,4%

Relva (2000) estudou uma equipa Sénior da Região Autónoma da Madeira utilizando a taxonomia de Queiroz (1986), verificando que em 57 % da duração dos treinos eram utilizados exercícios de treino fundamentais, ou seja, exercícios que incluem a finalização como estrutura fundamental de decisão do jogador.

Com o mesmo sistema de classificação, o mesmo autor estudou 3 equipas de diferentes categorias da Região Autónoma da Madeira e verificou que os treinadores utilizam 60,6% de exercícios

fundamentais no escalão de Júniores A; 69,7% de exercícios fundamentais no escalão de Júniores B e 59,3% no escalão de Júniores C.

Marques et al., (2002), utilizaram a classificação elaborada por Castelo (1996) e estudaram 981 sessões de treino de equipas de Andebol, Futebol e Basquetebol federado de jovens jogadores, com idades compreendidas entre os 10 e os 15 anos, concluindo que os treinadores utilizam no processo de treino mais exercícios específicos (63,4%) do que exercícios gerais (30,6%).

Ramos (2003), utilizando a taxonomia definida pelo próprio, estudou os conteúdos dos exercícios de treino de 10 equipas de futebol da I e II Ligas entre a época 1995/96 a 2001/02 em que observou 278 sessões de treino, e verificou que 51,51% dos exercícios são complementares (sem finalização) e 48,49% são exercícios essenciais (com finalização).

Costa (2004), utilizando a classificação de exercícios elaborado por Castelo (2003), com equipas sub-15 do Campeonato Nacional de Futebol português, verificou que 30,1% dos exercícios utilizados são de preparação geral e 69,9 % são de preparação específica.

Nogueira (2005), utilizando a mesma grelha de classificação taxonómica que o autor anterior, estudou seis equipas de futebol, especificamente, 3 equipas de Iniciados e 3 equipas de Juvenis. Verificou, por um lado, que no escalão de Iniciados 30,2% dos exercícios são de preparação geral e 69,8% são de preparação específica; por outro lado, no escalão de juvenis 25,2% dos exercícios são de preparação geral e 74,8% são de preparação específica.

Andrade (2008), utilizando a taxonomia definida por Castelo (2006), estudou uma equipa de alto rendimento de futebol, observando 183 planos de treino. Nesse estudo, aferiu que a equipa, no período preparatório, utilizou 47% de exercícios de preparação geral, 38% exercícios específicos de preparação e 15% exercícios específicos de preparação geral. Contudo, referindo-se apenas ao período competitivo, verificou que 42% são exercícios de preparação geral, 40% são exercícios específicos de preparação e 18 % exercícios específicos de preparação geral. Estudou, igualmente, o volume de cada exercício de treino, verificando que 63,2 % do tempo de treino são dedicados a exercícios específicos de preparação, 22,4% a exercícios de preparação geral e 14,4% a exercícios de preparação geral.

Um outro estudo, elaborado por Gómez López (1999) citado por Dias (2007) sobre o desenvolvimento e finalização das acções ofensivas, analisou comparativamente o Mundial 94, o Mundial 98 e a liga Espanhola (época 1998/99), e verificou que o maior número de golos foi resultado de finalizações de bola corrida, seguido de acções de bola parada, como podemos verificar e comprovar na tabela seguinte.

Tabela 8. Origem dos golos nos Mundiais 94 e 98 e Liga Espanhola (época 98/99) (Maite Gómez Lopes, 1999).

Golos Marcados	Mundial 94		Mundial 98		L. Espanhola 98/99	
	Golos	%	Golos	%	Golos	%
Golos marcados de Bola Corrida	63	67,7%	83	65,9	840	83,7
Golos marcados de Bola parada	30	32,2%	43	34,1	163	16,3
Total	93		126		1003	

No mesmo estudo, podemos verificar, segundo a tabela seguinte, que mais de metade dos golos obtidos são consequência da finalização de acções colectivas, seguidos de golos precedentes de acções de bola parada; e, em último lugar, os golos obtidos pelo desenvolvimento e finalização de acções individuais.

Tabela 9. Formas de finalização nos Mundiais 94 e 98 e na Liga Espanhola (época 98/99) (Maite Gómez Lopes, 1999).

Golos Marcados	Mundial 94		Mundial 98		L. Espanhola 98/99	
	Golos	%	Golos	%	Golos	%
Golos Acções Colectivas	52	55,9%	69	54,8%	691	68,9%
Golos Acções Individuais	11	11,8%	14	11,1%	149	14,9%
Golos Bola Parada	30	32,3%	43	34,1%	163	16,2

No mesmo estudo, parece ainda imprescindível verificar através de que Situações Fixas de Jogo os golos foram alcançados, o que podemos verificar na tabela seguinte:

Tabela 10. Origem dos golos de bola parada nos Mundiais 94 e 98 e na Liga Espanhola (época 98/99) (Maite Gómez Lopez, 1999).

Golos Marcados	Mundial 94		Mundial 98		L. Espanhola 98/99	
	Golos	%	Golos	%	Golos	%
Golos Livre Directo	11	52,4%	5	16,7%	47	28,8%
Golos de remate de falta	6	28,6%	8	26,8%	53	32,6%
Golos Pontapé Canto Directo	0		0		1	0,6%
Golos de remate pontapé de Canto	4	19%	17	56,6%	62	38%

Analisando os golos conseguidos através de bola parada, parece claro que no Mundial 94 a maior parte dos golos foi obtida através de remate de livre directo, enquanto no Mundial 98 e na Liga Espanhola (época 98/99) o maior número de golos obteve-se através de pontapés de Canto.

Outro estudo, realizado por Dias (2007) sobre o estudo dos esquemas tácticos (pontapés livre e pontapés de Canto) ocorridos no Europeu 2004, tem conclusões que parecem importantes para este estudo, como se verifica na tabela seguinte:

Tabela 11. Quadro resumo sobre o estudo realizado sobre os esquemas táticos (Pontapés Livre e Pontapés de Canto) ocorridos no Europeu 2004 (Renato Dias, 2007).

Duração esquemas Táticos	189 – Não ultrapassam 10''
Origem dos Esquemas táticos	83 Cantos
Local dos Esquemas táticos	Zona 1 – 61,46% Zona 4 – 38,54%
Tipo de esquema tático	Canto Longo – 68 -81,9% Canto curto – 15 - 19,1%
Número de Jogadores Envolvidos no ET	Directamente – 1 Jogador Indirectamente – 6 (32,22%); 7 (29,1%); ou, 8 (21,16%) Jogadores
Finalização	Mais utilizadas – 3F Segmento Corporal mais utilizado – pé (64,06%)
Método Defensivo	Método Misto - 95,77%
Impedir a finalização	2G – (16,8%) 3F – (17,6%) Intercepção da Bola – 60%

Dias (2007) ao estudar os esquemas táticos ocorridos no Europeu 2004, verificou que 49,08% dos esquemas táticos utilizados tiveram como duração o intervalo de tempo de 0 a 2 segundos; e do total de 189 esquemas táticos, 106 foram faltas no ½ campo ofensivo, enquanto 83 foram pontapés de Canto, dos quais 61,46% foram executados da zona 1, enquanto, na zona 4 foram apenas 38,54%. O mesmo estudo refere que existiu uma clara predominância das equipas na utilização do pontapé de Canto longo (81,9%) em detrimento do curto (18,1%), sendo que a zona de finalização mais utilizada foi a 3 F e a 7, no qual o segmento corporal mais utilizado na finalização foi o pé (64,06%), todavia o mais eficaz foi o cabeceamento. Neste estudo, o autor verificou que o método de jogo defensivo utilizado foi quase exclusivamente o misto, com uma utilização de 95,77%; percebeu ainda que a equipa em processo defensivo evita a finalização dos esquemas táticos adversários predominantemente na zona 2G e 3F segundo o campograma adaptado de Mombaerts citado por Dias (2007), utilizando intercepção da bola em 60% das situações.

3. Definição de Objectivos

Na base deste estágio, realizado com a equipa Júnior “A” (Sub 19) do Ginásio Clube de Alcobaça, estiveram vários objectivos, os quais optou-se pela divisão em objectivos de intervenção pessoal (gerais e específicos) e objectivos a atingir com a população - alvo, ou seja, objectivos que se pretende atingir com a equipa Júnior “A” (Sub 19) do GCA no decorrer da época 2009/10.

3.1. Objectivos de Intervenção Pessoal

No que concerne aos objectivos de intervenção pessoal, e no sentido de uma melhoria dos conhecimentos e competências profissionais, procedeu-se à divisão em objectivos gerais e objectivos específicos, que a seguir se enumera:

- Objectivos Gerais:

1. Adquirir conhecimentos e capacidade de compreensão a um nível que, sustentado nos conhecimentos obtidos durante o primeiro ciclo de estudos do curso de treino desportivo, permita o seu aprofundamento;
2. Revelar e aplicar conhecimentos que permitam e constituam a base de desenvolvimentos e/ou aplicações originais, em contexto de investigação, nas Ciências do Desporto aplicadas ao ambiente profissional;
3. Aplicar os conhecimentos, a capacidade de compreensão e de resolução de problemas em situações novas e não familiares, em contextos alargados e multidisciplinares na área do Desporto;
4. Revelar capacidade para integrar conhecimentos, lidar com questões complexas, desenvolver soluções ou emitir juízos em situações de informação limitada ou incompleta, incluindo reflexões sobre as implicações e responsabilidades éticas e sociais que resultem ou condicionem essas soluções e esses juízos, no âmbito da intervenção profissional e científica do Desporto;
5. Adquirir competências que permitam uma aprendizagem ao longo da vida, de um modo fundamentalmente autónomo.

- Objectivos Específicos

Este é um trabalho considerado pioneiro, na medida em que, no contexto de Mestrado, optou-se por realizar Estágio ao invés de Tese. Não obstante, sentimos algumas dificuldades em perceber a diferença entre Tese e Estágio e em definir qual o trabalho a realizar no Estágio.

Assim, enquadrado no estágio / trabalho foi realizado um estudo debruçado nos Cantos Defensivos. Após verificar-se que existia uma falha / erro nos Cantos Defensivos foi definido um programa contínuo de treino a fim de melhorar os mesmos. Após a operacionalização do programa de treino, verificou-se existiu melhoria nesse aspecto específico de jogo.

Nesta linha de pensamento, os objectivos específicos definidos foram:

1. Elaborar um projecto de estágio realizando a avaliação do contexto, definição dos objectivos, conteúdos e estratégias de intervenção profissional e processo de avaliação e controlo;
2. Realizar uma análise de oito jogos oficiais, concretamente aos Cantos Defensivos, e analisar o efeito do exercício de treino aplicado durante o programa contínuo de treino, na melhoria, ou não, dos comportamentos realizados nas situações de Cantos Defensivos;
3. Elaborar um programa contínuo de treino visando a melhoria dos comportamentos nas situações de Cantos Defensivos;
4. Elaborar um Relatório Final acerca do processo de desenvolvimento do Estágio, fundamentando-o em termos técnico-científicos e apresentando sugestões de melhoria em termos de intervenção profissional;
5. Criar um Dossier de Estágio;
6. Caracterizar os exercícios de treino utilizados no período pré-competitivo e competitivo, de acordo com a taxonomia de Castelo (2008).

3.2. Objectivos a atingir com a População - Alvo

O grande objectivo do sector de formação do GCA é formar jogadores para posteriormente poderem integrar a equipa Sénior do Clube. Nesse sentido, o objectivo primordial da equipa Júnior "A" (Sub 19) é formar desportivamente jogadores para que, na época 2010/11, alguns deles possam integrar o plantel da equipa Sénior do clube. Em conformidade com os objectivos definidos pela equipa técnica, e em consonância com a direcção do Clube, coordenador de futebol juvenil e jogadores do plantel Júnior "A" (Sub-19) do GCA, na época 2009/10, foram seleccionados os seguintes objectivos:

1. Assiduidade às sessões de treino acima dos 90 %;
2. Obter uma classificação entre os 3 primeiros lugares do campeonato da AFL;
3. Obter mais de 36 pontos no final do campeonato da AFL;
4. Consentir menos de 22 golos e concretizar mais de 44 golos;
5. Ser uma das 3 Melhores Defesas (número de golos sofridos) do campeonato da AFL;
6. Ser um dos 3 Melhores Ataques (número de golos marcados) do campeonato da AFL;
7. Ser uma das equipas finalistas da Taça da AFL;
8. Não sofrer mais do que 1 golo por jogo.

De salientar que, no final da 1ª volta, ainda foi definido outro objectivo relacionado com a disciplina em jogo; assim, unanimemente, foi acrescentando outro ponto: nenhum jogador ser admoestado com cartão amarelo e/ou vermelho por qualquer interacção indevida com o árbitro.

4. Resultados dos Conteúdos e Estratégias de Intervenção Profissional

4.1. Contactos Desenvolvidos e Divulgação do Programa

A fim de solicitar autorização para a realização do estágio, contactou-se o Ginásio Clube de Alcobaça, recorrendo ao Coordenador do Futebol Juvenil e ao Presidente para obter a aprovação, sendo-lhes explicadas as vantagens que podiam advir para o respectivo Clube e, respectivamente, para a equipa Júnior “A” (Sub 19) do GCA.

4.2. Desenvolvimento do Programa

Como já anteriormente referido, no estágio foi exercida, por mim (treinador – estagiário), a função de treinador principal, sendo responsável por todo o processo de treino, desde o planeamento do microciclo até à aplicação e operacionalização do treino. Portanto, planeamos o exercício de treino e aplicamos esse mesmo exercício na sessão de treino.

Desta forma, foi desenvolvida uma atitude de observador participante uma vez que, integrado na equipa e após a análise dos quatro jogos, foram detectadas as necessidades e competências da mesma nas Situações Fixas de Jogo, nomeadamente nas situações de Cantos Defensivos. Após essa abordagem e posterior planeamento e aplicação do programa contínuo de treino, tendo em vista a melhoria das necessidades, voltaram-se a analisar quatro jogos avaliando o efeito do exercício de treino da situação das partes fixas de jogo, no processo de ensino – aprendizagem e no rendimento desportivo da equipa.

4.3. Variáveis Estudadas e Formas de Avaliação das Variáveis

Ao longo do estágio e realização deste estudo, foi decidido analisar oito jogos da equipa Júnior “A” (Sub 19) do Ginásio Clube de Alcobaça, correspondente aos jogos com a equipa do Grupo Desportivo Atouguense (GDA), do Grupo Recreativo Amigos da Paz (GRAP), do Grupo Desportivo Guiense (GDG) e Atlético Clube Marinhense (ACM), na 1ª volta e, posteriormente, contra os mesmos adversários na 2ª volta do campeonato distrital da categoria de Juniores organizado e tutelado pela Associação de Futebol de Leiria, como planeado e referido anteriormente.

Na tabela seguinte, apresenta-se discriminado, para cada jogo analisado, o local, a data da sua realização, e o correspondente resultado, bem como a quantidade de Cantos Defensivos por cada jogo ocorrido.

Tabela 12. Quadro Resumo dos resultados e número de Cantos dos oito jogos filmados.

	Jogo	Data	Local	Casa/Fora	Resultado	CD
1	Atouguia - GCA	14/11/2009	Atouguia	Fora	5-3 D	6
2	GCA – GRAP	28/11/2009	Estádio Municipal	Casa	4-2 V	2
3	Guia – GCA	12/12/2009	Guia	Fora	0-5 V	4
4	GCA - ACM	19/12/2009	Estádio Municipal	Casa	2-0 V	4
5	GCA – Atouguia	13/03/2010	Estádio Municipal	Casa	2-3 D	5
6	GRAP – GCA	10/04/2010	Pousos	Fora	3-4 V	3
7	GCA – Guia	17/04/2010	Estádio Municipal	Casa	3-2 V	3
8	ACM - GCA	24/04/2010	Outeiro	Fora	4-1 D	11

Na análise das Situações Fixas de Jogo, nomeadamente nos Cantos Defensivos, foi identificado e definido um conjunto de variáveis de modo a poder dar resposta aos objectivos do estágio, nomeadamente:

1. **Número de Ocorrências** – quantificar numericamente os Cantos Defensivos;
2. **Lado/Corredor** – referir de que lado o Canto é realizado, tendo como referência a própria baliza (Direito ou Esquerdo);
3. **Duração do Canto** – consideramos, desde o momento em que o jogador adversário marca o Canto, até ao momento em que se verifica que recuperámos a posse de bola, ou, eventualmente, que exista finalização da equipa adversária;
4. **Tipo de Canto** – considera-se pontapé de Canto curto ou pontapé de Canto longo;
5. **Executante** - Membro com que executa a acção (se o seu executante é jogador esquerdino ou destro a “bater” a bola);
6. **Zona de “entrada” da bola** – considera-se a zona em que a bola é colocada pelo seu executante - A divisão em zonas na área do meio campo defensivo é adaptada de Mombaerts, citado por Dias (2007) – ANEXO I;
7. **Número de jogadores envolvidos no Canto** – caracteriza-se pelo número de jogadores envolvidos nos pontapés de Canto defensivos e ofensivos;
 - 7.1. **Elementos defensivos;**
 - 7.2. **Elementos ofensivos;**
8. **Zonas de colocação dos jogadores, da própria equipa e da equipa adversária;**
9. **Finalização do Canto** – considera-se a zona do terreno de jogo onde se verifica a finalização/desarme. A divisão em zonas na área da grande penalidade é adaptada de Mombaerts, citado por Dias (2007) – ANEXO II;
 - 9.1. – **Forma e resultado da concretização da finalização do Canto**

9.2 – **Impedir a finalização dos Esquemas Tácticos** – resultado do esquema táctico, referindo-se ao local e à forma do impedimento da finalização.

10. **Método de jogo Defensivo** – determinar o método de jogo defensivo aplicado nestas situações (Individual, Zona, Misto).

4.4. Formação Realizada pelo Estagiário

A formação é uma das pedras basilares do desenvolvimento desportivo, nomeadamente a dos treinadores desportivos, numa perspectiva do aumento do conhecimento e das competências para orientar jovens dos escalões de formação e para a evolução do desporto numa perspectiva de alto rendimento. Assim, é essencial fomentar e favorecer a aquisição de conhecimentos, gerais e específicos, que garantam competência técnica e profissional na área da sua intervenção desportiva, o treino.

Ao longo da época desportiva existiram algumas acções de formação no entanto, não existiu a possibilidade de estar presente na medida em que as mesmas coincidiram com momentos de competição de cariz oficial e/ou treinos, o que impossibilitou a presença nas respectivas acções.

Nesta linha de pensamento, no decorrer do ano lectivo 2009/2010 o treinador-estagiário participou nas seguintes acções de formação e/ou seminários:

- a) **Visita de estudo a Madrid 2010**, concretamente ao Clube Atlético de Madrid entre os dias 6 e 10 de Abril, e análise do jogo Clube Atlético Madrid VS. Valência Clube de Futebol – 2010;
- b) **Seminário Nacional de Treino de Futebol “Exercícios Temáticos do Treino – da Iniciação à Especialização”**, organizado pela Área de Formação do Sport Lisboa e Benfica, no Cineteatro Ginásio Clube de Corroios (sessão teórica) e na Caixa Futebol Campus (sessão prática), no dia 13 de Maio – 2010;
- c) **II Jornadas Técnicas do Futebol Distrital**, realizada no dia 10 de Junho em Leiria, das 9h30 às 13 horas – 2010.

5. Processo de Avaliação e Controle

Apresentam-se, de seguida, os resultados obtidos durante a época 2009/10 nas duas provas disputadas pela equipa Júnior “A” (Sub 19) do GCA, particularmente, no Campeonato distrital da Divisão de Honra e Taça do Distrito de Leiria da categoria, organizados e tutelados pela AFL, como aferido na tabela seguinte.

Tabela 13. Resultados obtidos na época 2009/10 pela equipa Júnior do GCA.

Competição	Data	Designação	Jogo	Resultado
Campeonato	17.10.2009	1ª Jornada	GCAlcobaça / SCL Marrazes	1-0
Campeonato	24.10.2009	2ª Jornada	ARCUDA / GCAlcobaça	1-1
Campeonato	31.10.2009	3ª Jornada	GCAlcobaça / AD Portomosense	1-0
Campeonato	14.11.2009	4ª Jornada	GD Atouguiense / GCAlcobaça	5-3
Campeonato	21.11.2009	5ª Jornada	SC Gaeirense / GCAlcobaça	1-2
Campeonato	28.11.2009	6ª Jornada	GCAlcobaça / GRAP	4-2
Taça	05.12.2009	1ª Eliminatória	GD Ilha / GCAlcobaça	2-7
Campeonato	12.12.2009	7ª Jornada	GD Guiense / GCAlcobaça	0-5
Campeonato	19.12.2009	8ª Jornada	GCAlcobaça / AC Marinhense	2-0
Campeonato	09.01.2010	9ª Jornada	A Benedita CD / GCAlcobaça	0-5
Taça	16.01.2010	2ª Eliminatória	GD Nazarenos / GCAlcobaça	3-5
Campeonato	23.01.2010	10ª Jornada	GCAlcobaça / GD Nazarenos	1-0
Campeonato	30.01.2010	11ª Jornada	GD Peniche / GCAlcobaça	2-2
Campeonato	06.02.2010	12ª Jornada	SCL Marrazes / GCAlcobaça	2-0
Campeonato	20.02.2010	13ª Jornada	GCAlcobaça / ARCUDA	0-0
Campeonato	14.04.2010	14ª Jornada	AD Portomosense / GCAlcobaça	3-1
Taça	06.03.2010	3ª Eliminatória	A Benedita CD / GCAlcobaça	0-1
Campeonato	13.03.2010	15ª Jornada	GCAlcobaça / GD Atouguiense	2-3
Campeonato	27.03.2010	16ª Jornada	GCAlcobaça / GD Gaeirense	2-1
Taça	03.04.2010	4ª Eliminatória	GD Atouguia / GCAlcobaça	3-1
Campeonato	10.04.2010	17ª Jornada	GRAP / GCAlcobaça	3-4
Campeonato	18.04.2010	18ª Jornada	GCAlcobaça / GD Guiense	3-2
Campeonato	24.04.2010	19ª Jornada	AC Marinhense / GCAlcobaça	4-1
Campeonato	01.05.2010	20ª Jornada	GCAlcobaça / A Beneditense CD	3-2
Campeonato	08.05.2010	21ª Jornada	GD Nazarenos / GCAlcobaça	2-1
Campeonato	14.05.2010	22ª Jornada	GCAlcobaça / GD Peniche	2-3

Ao verificar-se e ao analisar a tabela anterior, em termos de resultados desportivos, conclui-se que em 26 jogos disputados, a equipa Júnior “A” (Sub 19) do GCA obteve 15 vitórias, 3 empates e foi derrotada por 8 ocasiões. Por um lado, no Campeonato da Divisão de Honra de Juniores da AFL, a equipa Júnior do GCA, classificou-se em 4.º lugar, tendo marcado 46 golos e sofridos 36. Por outro lado, na Taça Distrital da categoria, foi eliminada nas meias-finais (4.º eliminatória), competição em que marcou 15 golos e sofreu 8 golos.

5.1. Avaliação do Programa Contínuo de Treino

Os objectivos relacionados com as necessidades detectadas nas Situações Fixas do Jogo, especificamente nos Cantos Defensivos e posterior aplicação do programa contínuo de treino para a melhoria dessas mesmas necessidades, são avaliados comparando os resultados (rendimento dos jogadores e equipa) obtidos nas situações reais de jogo, concretamente através da análise directa e, posteriormente, indirecta através de vídeo, dos quatro jogos iniciais com os adversários (GD Atouguense; SCR Gaeirense; GRAP; AC Marinhense). Seguidamente efectuou-se a detecção e reajuste das necessidades detectadas para a melhoria do exercício de treino (Cantos Defensivos) durante oito microciclos, comparando os resultados, com os dos quatro jogos efectuados contra os mesmos adversários na 2ª volta do campeonato distrital.

5.1.1. Número de Ocorrências

Primeiro, parece necessário analisar a quantidade numérica de Cantos existente no jogo, comparando os dados obtidos na primeira com a segunda volta (gravação), conforme se verifica na tabela e ilustração seguintes.

Tabela 14. Número de Cantos.

	GD Atouguense	GRAP	GD Guiense	AC Marinhense	Total
1ª Volta	6	2	4	4	16
2ª Volta	5	3	3	11	22

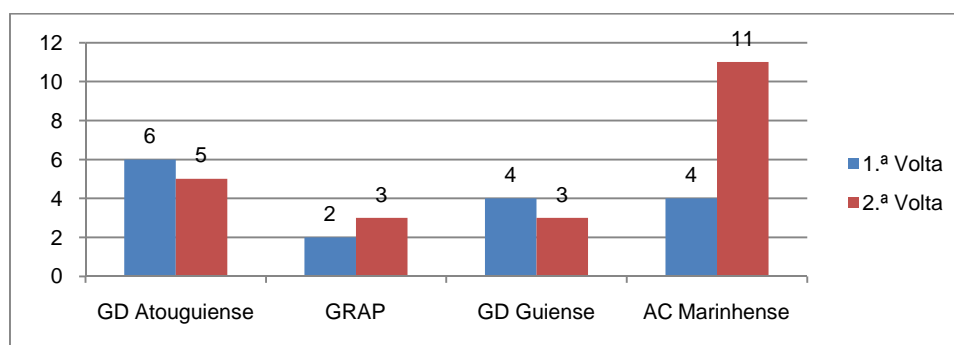


Ilustração 9. Número de Cantos.

De acordo com a tabela 14, por um lado, na 1ª volta o número médio de Cantos foi de 4 em cada jogo; por outro lado, na 2ª volta o número aumenta para 5,5 por jogo. Verificando a ilustração 9 e comparando a 1ª com a 2ª volta, verifica-se que o número de Cantos Defensivos nos primeiros 3 jogos foi semelhante. A excepção é o jogo contra a equipa do Atlético Clube Marinhense, no qual se

verificou um acréscimo de 7 Cantos da 1ª para a 2ª volta. Tais dados podem, eventualmente, dever-se ao facto de terem existido 5 Cantos seguidos entre o minuto 46`50`` e o minuto 48`30`` de jogo.

Resumindo, constatou-se que em média (1ª e 2ª volta) existem 5 Cantos em cada jogo, no entanto, na 2ª volta, existiram mais 6 Cantos Defensivos, quando comparados numericamente os dados entre ambas as voltas.

5.1.2. Lado / Corredor

Tendo a própria baliza como referência, relativamente aos Cantos Defensivos, observe-se a tabela seguinte.

Tabela 15.Lado/Corredor do Canto Defensivo.

	GD Atouguiense		GRAP		GD Guiense		AC Marinhense		Total	
	Dir.	Esq.	Dir.	Esq.	Dir.	Esq.	Dir.	Esq.	Dir.	Esq.
1ª Volta	2	4	1	1	0	4	3	1	6	10
2ª Volta	2	3	2	1	3	0	5	6	12	10

Comparando os resultados obtidos, por um lado verifica-se que ocorreram os mesmos Cantos Defensivos do lado esquerdo, ou seja, 10 Cantos, tanto na 1ª como na 2ª volta. Por outro lado, do lado direito houve uma duplicação de Cantos na 2ª volta, na medida em que existiu um acréscimo de 6 Cantos quando comparados os resultados entre si. Assim, aumenta de 6 para 12 Cantos, como se comprova na tabela 15.

Do total de 38 Cantos analisados, 47,4% (18 Cantos) dos mesmos foram executados do lado direito (zona 4), enquanto 52,6% (20 cantos) foram do lado esquerdo (zona 1). Os resultados obtidos por Dias (2007) são semelhantes, na medida em que no seu estudo 61,46% dos pontapés de Canto foram executados da zona 1. Assim, parece existir uma tendência para os Cantos serem executados da zona 1, portanto do lado esquerdo da baliza.

5.1.3. Duração do Canto

Considera-se a duração do Canto a partir do momento em que o jogador adversário marca o Canto, até ao momento em que se verifica que a equipa Júnior "A" (Sub 19) do GCA recuperou a posse de bola, ou eventualmente, exista finalização da equipa adversária. Na tabela seguinte, está expressa a média da duração dos Cantos contra os adversários já mencionados, comparando os resultados entre as gravações da 1ª volta com a 2ª volta, respectivamente.

Tabela 16. Duração média dos Cantos.

	GD Atouguiense	GRAP	GD Guiense	AC Marinhense	Total (Média)
1ª Volta	4,3"	7,5"	5,8"	8"	6,4"
2ª Volta	3,8"	3"	4,33"	3,9"	3,8"

Analisando a tabela 16, pode concluir-se que a duração média dos Cantos dos jogos da 2ª volta foi bastante inferior, quando comparados com os resultados dos jogos da 1ª volta. Tais dados podem estar inerentes ao facto de, nos jogos da 2ª volta, existir um maior número de recuperações da posse de bola efectuada pela equipa em processo defensivo, ou seja, pela equipa do GCA.

Os resultados registados nos jogos da 2ª volta (3,8 segundos) são superiores aos resultados alcançados por Dias (2007) no estudo que efectuou com os esquemas tácticos ocorridos no Europeu 2004, na medida em que verificou que 49,08% dos esquemas tácticos utilizados tiveram como duração o intervalo de tempo entre 0 a 2 segundos.

5.1.4. Tipo de Canto

Podendo os Cantos serem curtos ou longos, estes dependem sempre da equipa em processo ofensivo. Contudo, os mesmos influenciam o posicionamento e consequente processo defensivo da equipa que procura recuperar a posse de bola. Na tabela seguinte regista-se o tipo de Canto, em cada um dos jogos analisados.

Tabela 17. Quantidade numérica de Cantos Defensivos de acordo com o Tipo de Canto (longo/curto).

	GD Atouguiense		GRAP		GD Guiense		AC Marinhense		Total	
	Longo	Curto	Longo	Curto	Longo	Curto	Longo	Curto	Longo	Curto
1ª Volta	6	0	2	0	4	0	2	2	14	2
2ª Volta	5	0	3	0	2	1	11	0	21	1

Ao analisar a tabela 17, conclui-se que a grande maioria dos Cantos (35 em 38 Cantos), ou seja, 92,1% dos Cantos, são longos, tendo sido executados apenas 3 Cantos curtos. Tais dados podem sugerir que, devido ao pouco tempo de preparação, os treinadores executem exercícios de treino somente para um tipo de Canto (longo). Neste contexto, as equipas em processo defensivo devem, não descurando o Canto curto, estar muito bem preparadas para os Cantos longos, na medida em que, como se verifica, são os mais utilizados pelas equipas em processo ofensivo.

Resultado idêntico obteve Dias (2007) no estudo sobre os esquemas tácticos do Europeu 2004, no qual o autor refere que existiu uma clara predominância para as equipas utilizarem o pontapé de Canto longo (81,9%) em detrimento do curto (18,1%).

5.1.5. Executante

Na tabela seguinte está descrito o membro do jogador que efectuou a marcação do Canto ofensivo de acordo com a lateralidade do jogador, ou seja, o membro inferior com que o jogador executou o Canto (pé direito ou esquerdo), como se confere imediatamente.

Tabela 18. Membro com que o executante executou o Canto.

	GD Atouguiense		GRAP		GD Guiense		AC Marinhense		Total	
	Destro	Esq.	Destro	Esq.	Destro	Esq.	Destro	Esq.	Destro	Esq.
1ª Volta	6	0	1	1	4	0	4	0	15	1
2ª Volta	2	3	2	1	3	0	5	6	10	12

Por um lado, observa-se que na 1ª volta, com a excepção de 1 Canto, os restantes foram executados por um jogador destro. Por outro lado, na 2ª volta já existiram mais Cantos executados por jogadores esquerdinos do que destros, 12 e 10, respectivamente.

Supostamente, estes resultados podem dever-se ao facto de os jogadores não terem sido utilizados nos jogos da 1ª volta, ou, eventualmente, à melhoria e maximização dos Cantos ofensivos por parte das equipas adversárias. Assim, as equipas podem ter dado primazia a outros exercícios de treino na 1ª parte da época, tendo posteriormente planeado exercícios de treino para as Situações Fixas de Jogo, mais especificamente dos Cantos. Outro factor plausível para a obtenção destes resultados, poderá estar relacionado com o caudal ofensivo da equipa, que poderá ter originado mais cantos e/ou também do corredor da sua execução.

5.1.6. Zona de “Entrada” da Bola

Nesta variável, considera-se a “entrada” da bola, a zona em que a bola é colocada pelo seu executante, subdividindo-a em inicial e final, consoante o local para onde a bola é inicialmente “batida” e o respectivo local de remate e/ou intercepção da bola por parte do GCA, como se verifica na tabela seguinte.

Tabela 19.Zona de entrada da bola.

	GD Atouguiense		GRAP		GD Guiense		AC Marinhense		Total	
	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final	Inicial	Final
1ª Volta	4 Zona 2 2 Zona 3	4 Zona 2 2 Zona 3	1 Zona 2 1 Zona 3	1 Zona 2 1 Zona 3	4 Zona 3 4 Zona 3	4 Zona 3 4 Zona 3	1 Zona 1 2 Zona 2 1 Zona 4	4 Zona 2	1 Zona 1 7 Zona 2 7 Zona 3 1 Zona 4	9 Zona 2 7 Zona 3
2ª Volta	4 Zona 2 1 Zona 3	4 Zona 2 1 Zona 3	2 Zona 2 1 Zona 3	2 Zona 2 1 Zona 3	1 Zona 2 1 Zona 3 1 Zona 4	1 Zona 2 2 Zona 3	6 Zona 2 5 Zona 3	7 Zona 2 4 Zona 3	13 Zona 2 8 Zona 3 1 Zona 4	14 Zona 2 8 Zona 3

Por um lado, a posição inicial em que a bola é colocada pelo seu executante é predominantemente na zona 2 (52,6%) e na zona 3 (39,5%) sendo somente repostas por 1 ocasião (2,6%) na zona 1 e 2 vezes (5,3 %) na zona 4. Por outro lado, a posição final da bola é exclusivamente na Zona 2 (60,5%) e na zona 3 (39,5%).

Os dados obtidos convergem com os resultados obtidos por Dias (2007) uma vez que no seu estudo a zona de finalização mais utilizada foi a zona 3 F.

5.1.7. Número de Jogadores Envolvidos no Canto

O número de jogadores envolvidos no Canto é caracterizado pela quantidade numérica de jogadores envolvidos nos pontapés de Canto, por um lado, no processo defensivo da equipa Júnior “A” (Sub 19) do GCA, por outro, no processo ofensivo da equipa adversária, como se observa na tabela seguinte.

Tabela 20.Número de jogadores envolvidos no Canto ofensivo e defensivo.

	GD Atouguiense		GRAP		GD Guiense		AC Marinhense	
	Ofensivo	Defensivo	Ofensivo	Defensivo	Ofensivo	Defensivo	Ofensivo	Defensivo
1ª Volta	5-7 Jog 1-6 Jog	2-GR + 9 3-GR + 8 1-GR + 7	2-6 Jog	2-GR + 9	2-8 Jog 1-9 Jog 1-7 Jog	3-GR + 10	5-7 Jog	5-GR + 9
2ª Volta	1-6 Jog 4-7 Jog	5-GR + 9	3-7 Jog	3-GR + 9	3-7 Jog	3-GR + 9	9-7 Jog 2-8 Jog	10-GR + 9 1-GR + 8

Após análise da tabela 20, conclui-se que, em média, em termos ofensivos, as equipas colocam no Canto 7 jogadores, estando já incluído o jogador que executa a referida Situação Fixa de Jogo, ou seja, o Canto. No entanto, este número pode variar entre os 6 e os 9 jogadores, de acordo com o tempo de jogo e o resultado (favorável ou desfavorável).

Estes dados convergem com os resultados encontrados por Dias (2007), onde o número de jogadores envolvidos indirectamente varia entre os 6 e os 8 jogadores.

Em termos defensivos, na 1ª volta, a equipa Júnior “A” (Sub 19) do GCA utilizou permanentemente GR + 9, com a excepção de 4 Cantos no jogo contra o GD Atouguiense, na medida em que foram expulsos 3 jogadores do GCA. No jogo contra a GD Guia, sabia-se de antemão que esta equipa era muito forte nesta Situação Fixa de Jogo e optou-se por alterar o Canto Defensivo, não colocar nenhum jogador para realizar a transição defesa – ataque, e colocar mais um defensor a marcar um dos melhores atacantes adversários.

Após aplicação do programa contínuo de treino, na 2ª volta, as posições a ocupar estavam claramente definidas; e em todos os jogos, aquando dos Cantos Defensivos, utilizou-se sempre o GR + 9, com a excepção do último Canto contra o AC Marinhense, pois a equipa do GCA estava em desvantagem numérica e no marcador.

5.1.8. Finalização do Canto

Nesta variável é considerada a zona do terreno de jogo onde se verifica o desarme e respectiva recuperação da posse da bola, ou eventualmente a finalização da equipa adversária.

Nesta linha de pensamento, por um lado considera-se a forma e resultado da concretização da finalização do Canto Ofensivo, por outro lado, verifica-se como se consegue impedir a finalização da Situação Fixa de Jogo, referindo o resultado do esquema táctico, nomeadamente ao local e forma de impedimento da finalização.

No intuito de facilitar a compreensão destes dados, que podem ser fundamentais para verificar a importância, ou não, do estudo / trabalho e respectivo programa contínuo de treino, optou-se por colocar os dados em duas tabelas distintas.

Assim, a tabela 21, menciona o resultado do esquema táctico, referindo-se ao local (zona do terreno de jogo) onde se verifica a finalização/desarme. Nesta linha de pensamento, o número diz respeito à quantidade de vezes que a acção (finalização ou desarme) ocorreu em cada jogo, e a letra refere a zona em que essa mesma acção existiu, como se verifica na tabela seguinte.

Tabela 21. Resultado da Finalização/Impedir Finalização do Canto.

	GD Atouguiense		GRAP		GD Guiense		AC Marinhense		Total	
	Finalização	Impedir Finalização	Finalização	Impedir Finalização	Finalização	Impedir Finalização	Finalização	Impedir Finalização	Finalização	Impedir Finalização
1ª Volta	1 J 4 G	1 B	1 E	1 C	3 F 1 B		1 F 1 G	1 G 1 D	1 J 5 G 1 E 4 F 1 B	1 B 1 C 1 G 1 D
2ª Volta	1 G	1 B 3 C	<u>1 C</u>	1 B 1 C		1 F 1 B 1 C	1 G 1 F 1 G	3 G 3 B 1 F 1 C	3 G 1 F <u>1 C</u>	6 B 6 C 2 F 3 G

Na tabela anterior verifica-se, por um lado, que no somatório dos jogos analisados na 1ª volta, as equipas adversárias conseguiram finalizar por 12 vezes (75% dos Cantos), sendo que 5 foram na zona G. Em contrapartida, o GCA impediu a finalização apenas por 4 ocasiões, ou seja, em 25% (4 em 16). Por outro lado, na 2ª volta, verifica-se, acentuadamente o oposto, ou seja, apesar de a equipa adversária ter conseguido finalizar por 5 vezes (22,7%), e numa delas obter êxito, pois conseguiu marcar golo, a equipa do GCA impediu por 17 vezes (77,3% dos Cantos) que a equipa adversária conseguisse finalizar.

Destaca-se que, em todos os jogos da 2ª volta, o GCA obteve maior sucesso quando comparado o resultado da acção com as equipas adversárias, e com o próprio GCA da 1ª volta.

Comprova-se através dos dados obtidos que, comparando os dados obtidos na 1ª com a 2ª volta, a equipa Júnior “A” (Sub 19) do GCA conseguiu claramente “ganhar” mais vezes a bola na 2ª volta, o que poderá comprovar o sucesso do programa contínuo de treino. Assim, após serem detectadas as necessidades nas situações fixas do jogo, Cantos Defensivos, e posterior aplicação do programa contínuo de treino para a melhoria dessas mesmas necessidades, conclui-se que a aplicação do programa contínuo de treino foi eficiente e teve os efeitos de melhoria previamente prescritos e preconizados.

Analisando noutra perspectiva os dados de ambas as gravações (1ª e 2ª volta), por um lado, verifica-se que a zona onde mais vezes a equipa do GCA conseguiu evitar a finalização foi na zona B (33,3%) e C (33,3%) por 7 vezes em cada zona, ou seja, em ambas as zonas (B e C), o GCA impediu a finalização em 66,6% dos Cantos. Por outro lado, a zona em que mais vezes existiu finalização por parte da equipa adversária foi na zona G, em 8 (44,4%) ocasiões e a zona F, em 5 (27,8%) ocorrências.

Estes dados parecem convergir com os dados obtidos por Dias sobre os esquemas tácticos no Europeu 2004 em que refere que a zona de finalização mais utilizada foi a zona F, enquanto que a zona onde se evita a finalização da equipa adversária foi a zona G e F, para além da zona C e B, onde o número de acções defensivas se verifica igualmente elevado.

Quanto à forma como se concretizou a finalização ou se impediu a mesma, observe-se a tabela seguinte:

Tabela 22. Forma da finalização/impedir finalização.

	GD Atouguense		GRAP		GD Guiense		AC Marinhense	
	Finalização	Impedir Finalização	Finalização	Impedir Finalização	Finalização	Impedir Finalização	Finalização	Impedir Finalização
1ª Volta	1-Remate pé Dir. 4-Cab.	1-Defesa GR	1-MPB	1-Falta sobre GR	4-Cab.		1-Cab 1-Remate pé Dir.	1-Cab 1-Cruzamento Fora
2ª Volta	1-Cab.	1-GR agarra 2-Cab. 1-Cruzamento Fora	1-Cab. Golo (não atacamos a bola)	1-Bola Fora 1-Falta		1-Corte c/ o pé 2-Cab.	3-Cab.	7-Cab 1-Defesa GR

Observando a tabela anterior, é visível que a acção individual mais utilizada é o cabeceamento, quer em termos defensivos, quer ofensivos. Nesta linha de pensamento, parece claro que em simultâneo com o programa contínuo de treino para melhorar os Cantos Defensivos, poderia ter sido aplicado um programa de treino para melhoria do cabeceamento, designadamente para a melhoria das necessidades identificadas ao longo da época, especialmente ao longo dos oito microciclos em que aplicámos o programa de treino.

5.1.9. Método jogo Defensivo do GCA

Nesta variável, foi determinado qual ou quais os métodos de jogo defensivo que foram aplicados pela equipa do Júnior “A” (Sub 19) do GCA aquando da execução do Canto ofensivo adversário, nomeadamente se foi utilizado o método individual, à zona ou o misto, como se verifica na tabela seguinte.

Tabela 23. Método de jogo defensivo dos Cantos Defensivos

	GD Atouguense		GRAP		GD Guiense		AC Marinhense		Total	
	Misto	Individual	Misto	Individual	Misto	Individual	Misto	Individual	Misto	Individual
1ª Volta	2	4	2	0	4	0	4	0	12	4
2ª Volta	5	0	3	0	3	0	11	0	22	0

De acordo com a tabela 23, observa-se que, quer na 1ª como na 2ª volta, o método de jogo defensivo utilizado pela equipa Júnior “A” (Sub 19) do GCA foi quase exclusivamente o misto, pois em 38 Cantos Defensivos, o método misto foi utilizado em 34 Cantos, ou seja, em 89,5% dos Cantos Defensivos. No entanto, existiram 4 Cantos (10,5%) em que foi utilizado o método individual, na medida em que nesse jogo existiram 3 expulsões e não existia o discernimento e a concentração necessária para o posicionamento dos jogadores. Para além do mais, o guarda-redes era um jogador de campo.

Estes dados coincidem com os dados encontrados por Dias (2007) onde menciona que o método de jogo defensivo utilizado foi quase exclusivamente o misto com uma utilização de 95,77% do total de esquemas tácticos analisados.

5.2. Análise Descritiva dos Exercícios de Treino

Neste capítulo é objectivo descrever, analisar e comparar o tipo e o volume de exercícios de treino utilizados pelo treinador-estagiário ao longo do período competitivo de acordo com a taxonomia definida por Castelo (2008). Sempre que se considerou pertinente, procedeu-se à comparação do período pré-competitivo com o competitivo, no sentido de evidenciar diferenças expressivas entre ambos.

Nesta linha de pensamento, os resultados obtidos na observação realizada dos planos de treino, designadamente o tipo de exercícios, tendo em conta a divisão taxonómica apresentada anteriormente, e correspondente volume de treino, foram expostos através da aplicação competente de tabelas e ilustrações. Posteriormente, foi realizada uma breve análise e discussão dos resultados, comparando os mesmos, sempre que possível e seja pertinente, com a bibliografia existente.

5.2.1. Apresentação Sumária

Em primeiro lugar, parece essencial efectuar uma pequena caracterização e simultaneamente, um resumo, do que consistiu o estágio na equipa Júnior “A” (Sub 19) no GCA durante a época 2009/10, como se confere na tabela seguinte.

Tabela 24. Caracterização geral do estágio

	Período Pré-Competitivo	Período Competitivo	Total
Microciclos	7	30	37
Sessões de Treino	28	81	109
Exercícios de Treino	140	547	687
Volume de Treino (minutos)	2500	7438	9938

De acordo com a tabela, verifica-se que, para a realização do estágio, o treinador-estagiário, esteve integrado na prática, ou seja, na operacionalização do processo de treino propriamente dito, durante 9938 minutos (aproximadamente 166 horas), tendo utilizado 687 exercícios de treino durante 109 sessões de treino no decorrer de 37 microciclos.

A tabela seguinte contém os dados referentes ao exercício de treino, em que se verifica que a média de treinos por microciclo e de exercícios por microciclo é superior no período pré-competitivo, quando comparado com o período competitivo. No entanto, inverte-se esta tendência, quando se analisa a média de exercícios por treino, pois verifica-se um número superior no período competitivo.

Tabela 25.Dados referentes ao exercício de treino

	Período Pré-Competitivo	Período Competitivo	Total
Média de exercícios por microciclo	20	18,2	18,6
Média de exercícios por treino	5	6,8	6,3
Média de treinos por microciclo	4	2,7	3

Relativamente ao volume de treino, apresenta-se a seguinte tabela:

Tabela 26.Dados referentes ao volume de treino

	Período Pré-Competitivo	Período Competitivo	Total
Média de minutos por microciclo	357,2	247,9	268,6
Média de minutos por exercício	17,6	13,6	14,5
Média minutos por treino	89,3	91,8	91,2

De acordo com a tabela anterior, constata-se que os minutos por cada exercício e os minutos por microciclo são bastante mais elevados no período pré-competitivo, quando comparado com o competitivo na medida. Uma explicação plausível prende-se com o facto de no período pré-competitivo o treinador-estagiário ter de “gastar” mais tempo com a explicação e demonstração do que pretende para cada exercício de treino. Contudo, na duração de cada sessão de treino, apesar de, em média, ser de 91 minutos, os valores são semelhantes, quando comparados os dois períodos de treino.

5.2.2. Caracterização Geral das Categorias dos Exercícios

A caracterização das categorias dos exercícios de treino segundo Castelo (2008) tem por objectivo observar, analisar e comparar o número total de exercícios de ambos os períodos competitivos (pré-competitivo e competitivo), como se verifica na tabela e ilustração seguintes.

Tabela 27.Caracterização do número de exercícios de acordo com as categorias de exercício

Categoria Exercícios	Número de Exercícios Período Pré-Competitivo	Número de Exercícios Período Competitivo	Total
Exercícios de Preparação Geral	62	249	311
Exercícios Específicos de Preparação Geral	28	82	110
Exercícios Específicos de Preparação	50	216	266
Total	140	547	687

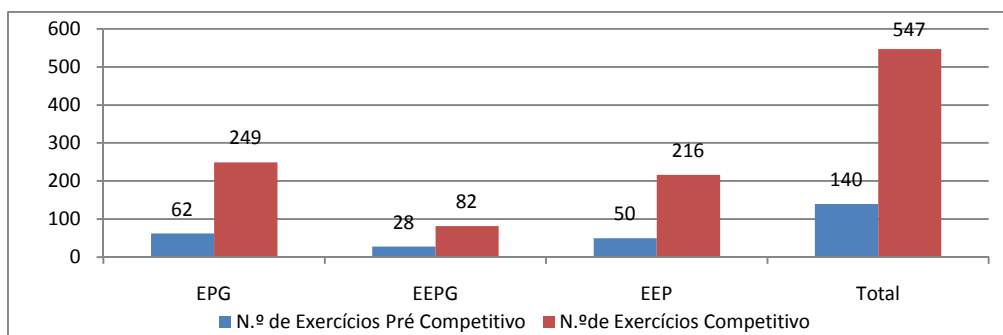


Ilustração 10. Número de exercícios do período pré-competitivo e competitivo de acordo com as categorias do exercício

Analisando a tabela e a ilustração anterior, verifica-se que em ambos os períodos o treinador-estagiário utilizou maior número de EPG, seguido dos EEP e por fim os EEGP. De realçar o facto de 35,7% e 39,5% (período pré competitivo e competitivo, respectivamente) do total de exercícios serem EEP, portanto, exercícios que possuem maior identidade e especificidade com o jogo.

Tornando os resultados obtidos mais nítidos e compreensíveis, observem-se as ilustrações seguintes:

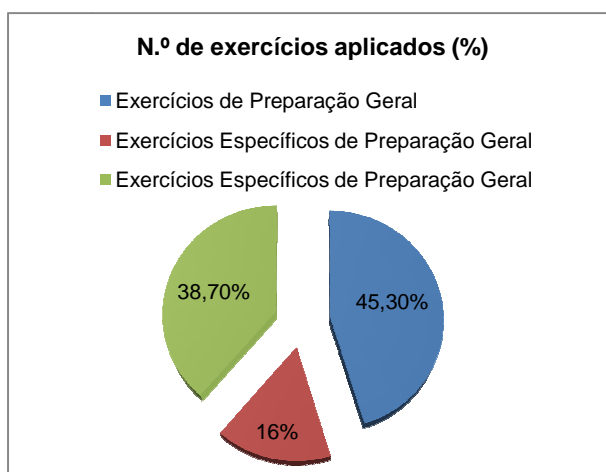


Ilustração 11. Percentagem do número de exercícios aplicados nas sessões de treino na época 2009.10.

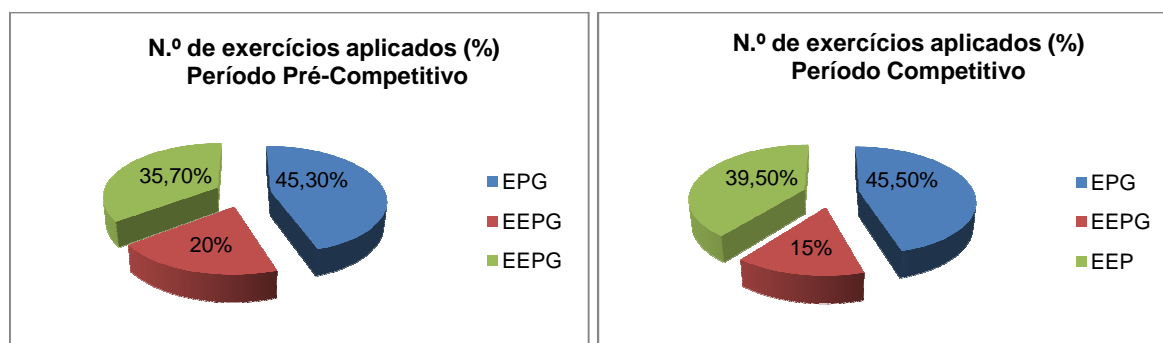


Ilustração 12. Percentagem do número de exercícios aplicados nas sessões de treino no período pré-competitivo e competitivo na época 2009.10.

De acordo com as ilustrações anteriores, conclui-se que os exercícios que visam a melhoria das qualidades físicas apresentam o valor máximo em ambos os períodos competitivos (45,30% e 45, 5% respectivamente) do total de exercícios de treino.

Tal valor poderá dever-se ao facto de no início e final de todas (ou quase) as sessões de treino, serem realizados exercícios de prevenção de lesões (Eleven's), flexibilidade, e/ou força média. Do mesmo modo, explicação plausível para estes dados reside no facto de as condicionantes logísticas influenciarem o planeamento e consequentemente a operacionalização das sessões de treino, assim, as mesmas começavam “fora” do terreno de jogo, ou seja, era realizada, geralmente, a fase inicial do treino sem bola de modo a maximizar e aproveitar o tempo para o treino propriamente dito.

5.2.3. Caracterização Geral dos Exercícios de Treino

Na caracterização geral dos exercícios procura-se observar, analisar e comparar o número total de exercícios de ambos os períodos, de acordo com as categorias apresentadas anteriormente, como pode verificar-se na seguinte tabela e correspondente ilustração.

Tabela 28. Número de exercícios no período pré-competitivo e competitivo

Categoria Exercícios	Número de Exercícios Período Pré-Competitivo	Número de Exercícios Período Competitivo	Total
Exercício de Preparação Geral	62	259	311
EEPG Descontextualizado	19	45	64
EEPG Manutenção Posse Bola	7	22	29
EEPG Circuito	1	3	4
EEPG Lúdico – Recreativo	1	12	13
EEP Concretização Objectivo Jogo	8	58	66
EEP Metaespecializado	3	6	9
EEP Padronizado	9	21	29
EEP Sectores de Jogo	0	13	13
EEP Situações Fixas de Jogo	4	24	28
EEP Competitivo	27	94	121

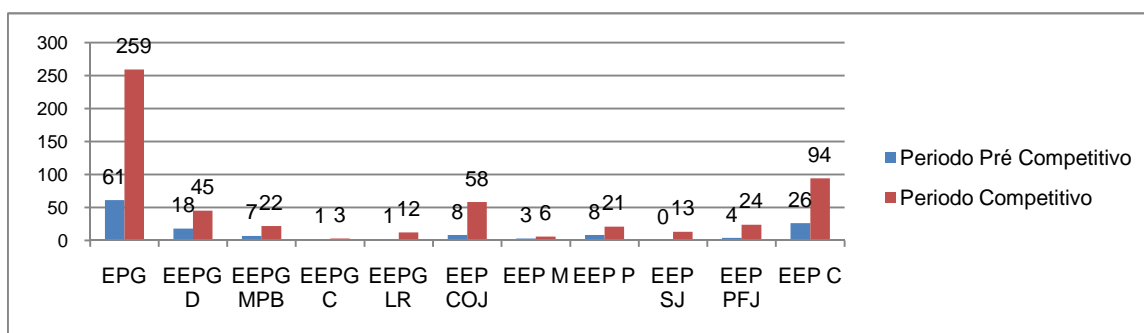


Ilustração 13. Comparação do número de exercícios no período pré-competitivo e competitivo.

De acordo com os resultados apurados, pode concluir-se que o maior número de exercícios por categoria utilizados pelo treinador-estagiário fora os EPG, que contêm quatro tipos de exercícios, designadamente EPGR, EPGFR, EPGV, e EPGFL, sendo, como já mencionado anteriormente, utilizados na parte inicial e final da sessão, devido ao aproveitamento do tempo total da sessão de treino e com a sua relação com o espaço (local) disponível.

De seguida, surgem os EEP C e os EEP COJ sugerindo que o treinador-estagiário utiliza muitos exercícios com uma identidade próxima do jogo, de modo a potencializar as funções e missões dos jogadores.

Em sentido contrário, os EEPG C são os menos utilizados, indicando que o treinador-estagiário não utiliza muitos exercícios em circuito.

Comparando ambos os períodos, as maiores diferenças são exactamente nos EEP PFJ, apresentando um número de 4 (2,9%) para 24 (4,3%). Tais dados, com certeza, devem-se à aplicação do programa contínuo de treino no período competitivo e, igualmente, podem ter a ver com o facto de, no período pré-competitivo, o treinador-estagiário isolar estes exercícios e no período competitivo os mesmos serem “integrados” nos EEP C.

Tal facto também se verifica nos EEP SJ em que não se verifica nenhum exercício com vista à melhoria da articulação entre sectores de jogo no período pré-competitivo, passando para 12 exercícios no período competitivo. Eventualmente, no período pré-competitivo a articulação entre sectores era trabalhada “integrada” nos EEP C. Da mesma forma, os EEPG LR apresentam um crescimento do número de exercícios de 1 para 12, podendo ser explicado pelo facto de, no período competitivo, devido ao resultados, o treinador-estagiário pretender criar condições para minimizar as tensões que derivam da competição

Para se poder analisar aprofundadamente os dados anteriores, deve-se observar as próximas ilustrações que dizem respeito à percentagem de exercícios em cada período, de acordo com as respectivas categorias:

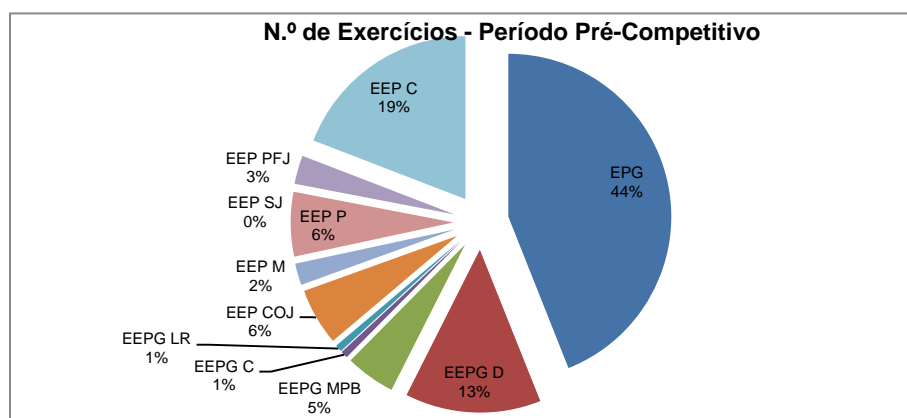


Ilustração 14. Percentagem de exercícios por categoria no período pré-competitivo

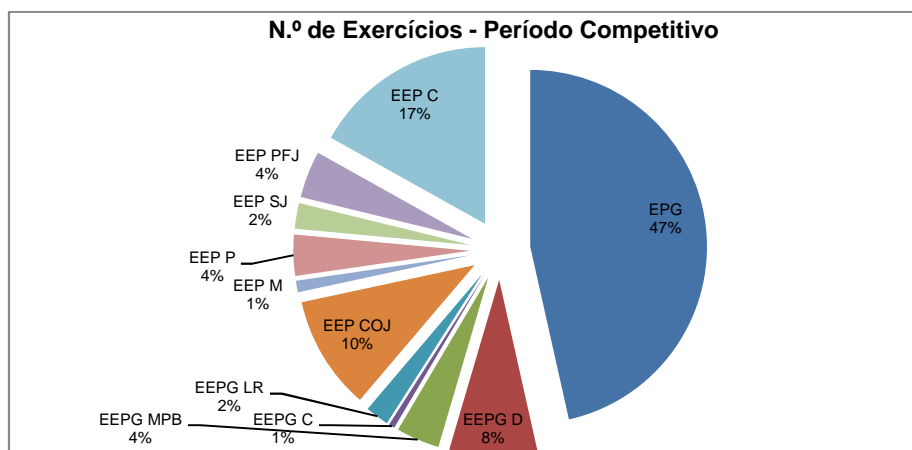


Ilustração 15. Percentagem de exercícios por categoria no período competitivo

Dentro da categoria de exercícios mais utilizados, verifica-se que praticamente com a mesma percentagem (19% e 17%) os EEP C foram os que o treinador-estagiário mais utilizou em ambos os períodos.

Por um lado, no período pré-competitivo, seguem-se os EEPG D, os EEP COJ, os EEP P e os EEPG MPB. Por outro lado, no período competitivo, seguem-se os EEP COJ, os EEPG D, os EEP PFJ e os EEP P, o que parece confirmar que o treinador-estagiário utiliza exercícios que têm uma lógica interna com o jogo.

De salientar que os EEPG D tiveram um decréscimo de 5%, passando de 13% para 8% de utilização, muito provavelmente devido ao espaço de treino, uma vez que este exercício foi sistematicamente utilizado somente na fase inicial da sessão para preparar os jogadores para os exercícios fundamentais de treino. Neste contexto, no período competitivo, como o espaço era mais limitado (articulação do tempo de prática entre os espaços disponíveis e as restantes equipas do clube), este tipo de exercício foi menos vezes utilizado.

De seguida, realiza-se uma abordagem ao volume de cada exercício, tentando verificar se o que o treinador-estagiário pretende realizar tem implicações, identicamente, no volume a que atribui a cada categoria de exercícios.

5.2.4. Volume Total das Categorias dos Exercícios

O volume de exercícios de treino de cada uma das categorias foi abordado para confirmar se o mesmo obedece a um adequado volume, de acordo com as exigências específicas do jogo e com o número de exercícios de treino, como se verifica na tabela seguinte.

Tabela 29. Caracterização do volume segundo as categorias de exercício no período pré competitivo e no período competitivo.

Categoria Exercícios	Minutos Período Pré-Competitivo	Minutos Período Competitivo	Total
Exercícios de Preparação Geral	485	1624	2109
Exercícios Específicos de Preparação Geral	455	1132	1587
Exercícios Específicos de Preparação	1570	4682	6252
Total	2510	7438	9948

De acordo com a tabela anterior construí-se as seguintes ilustrações:

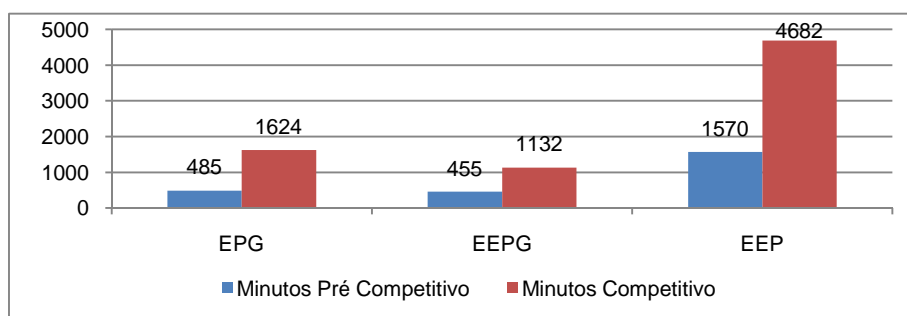


Ilustração 16. Volume total de cada categoria no período pré-competitivo e período competitivo.

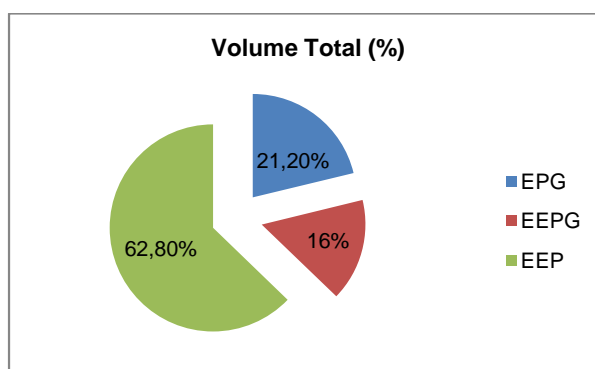


Ilustração 17. Percentagem do volume total de cada categoria.

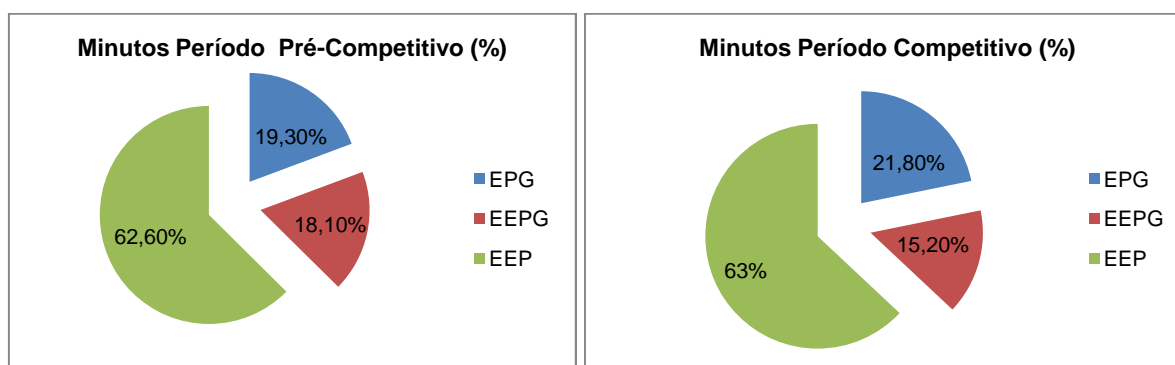


Ilustração 18. Percentagem do volume total de cada categoria no período pré-competitivo e período competitivo.

Analisando as ilustrações anteriores, é visível o elevado tempo dispendido pelo treinador-estagiário com os EEP comparativamente com as outras duas categorias (EPG e EEPG), na medida em que a percentagem de utilização é de 62,60% no período pré-competitivo e 63% no competitivo. Assim, o treinador-estagiário utiliza mais de metade do tempo de treino com exercícios que apresentam uma maior proximidade e identidade com o jogo, de acordo com o modelo de jogo previamente estabelecido.

Se forem agregadas ambas as categorias com bola (EEPG e EEP), verifica-se que em média o treinador-estagiário utiliza estes exercícios em 79,9% (80,7% e 78,2% no período pré-competitivo e competitivo, respectivamente) do respectivo volume total de treino, mostrando que privilegia as relações do atleta com a bola e com o objectivo do jogo.

Apesar de se obter valores ligeiramente superiores, estes resultados concordam com o estudo realizado por Costa (2004) que obteve resultados de 69,9% de EPE em equipas de Sub 15 que disputam o Nacional de futebol Português; de Nogueira (2005) que encontrou valores em 3 equipas do escalão Iniciados de 69,8% e em 3 equipas no escalão Juvenis de 74,8% de EPE e com Andrade (2008), que encontrou valores na ordem 77,6% quando estudou uma equipa que disputa a Superliga Portuguesa.

Curioso foi o facto de o treinador-estagiário, no período competitivo, aumentar de 19,3% para 21,80 % a utilização de EPG (com menor identidade com o jogo) e diminuir a utilização de EEPG, acontecimento que se prende com o facto de, em duas sessões de treino do período competitivo, o treinador-estagiário ter de iniciar o treino (instrução / aquecimento) fora do terreno de jogo, e conjuntamente, no período competitivo o treinador-estagiário, na última sessão de treino, dedicar algum tempo de treino à velocidade de execução e tempo de reacção.

5.2.5. Volume Total dos Exercícios de Treino

De seguida, apresenta-se o tempo de acordo com o tipo de exercício utilizado nas sessões de treino, na medida em que se observa imediatamente qual ou quais os exercícios que o treinador-estagiário mais utilizou nas sessões de treino.

Tabela 30. Volume total dos exercícios de treino no período pré competitivo e competitivo.

Categoria Exercícios	Volume de Exercícios Período Pré-Competitivo	Volume de Exercícios Período Competitivo	Total
Exercício de Preparação Geral	485	1624	2109
EEPG Descontextualizado	250	602	852
EEPG Manutenção Posse Bola	95	330	425
EEPG Circuito	40	45	85
EEPG Lúdico – Recreativo	60	155	215
EEP Concretização Objectivo Jogo	110	882	992
EEP Metaespecializado	80	100	180
EEP Padronizado	150	370	520
EEP Sectores de Jogo	0	270	270
EEP Situações Fixas de Jogo	60	400	460
EEP Competitivo	1170	2660	3830

Para uma melhor compreensão, e em concordância com a tabela anterior, apresenta-se a seguinte ilustração:

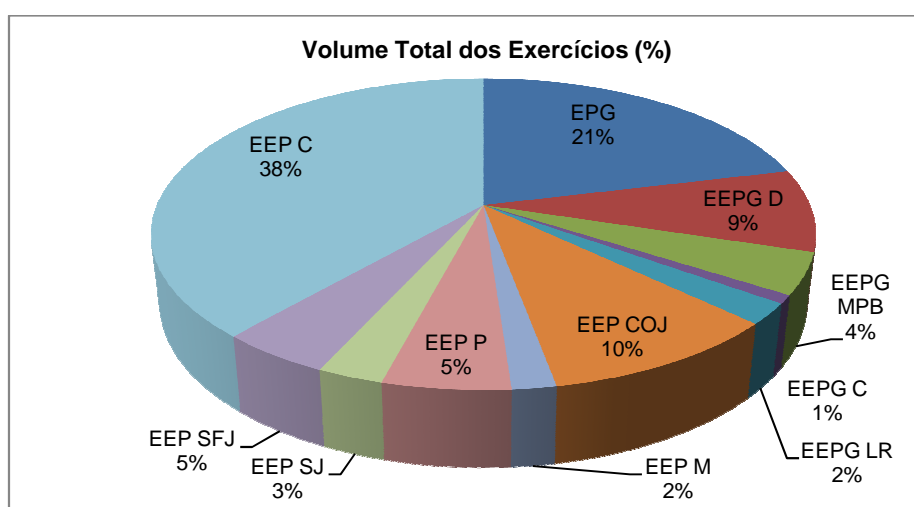


Ilustração 19. Volume total dos exercícios de treino.

Analisando a ilustração anterior, verifica-se que os exercícios com maior volume de utilização foram os exercícios de competição, ou seja, exercícios idênticos aos que os atletas vão realizar no jogo. Resultados idênticos foram encontrados num estudo realizado por Andrade (2008) numa equipa profissional de Futebol. Contudo, a percentagem era relativamente inferior, pois, era a utilização de EEP C foi de 25,9%.

Para a analisar em pormenor os resultados obtidos, comparando os dados entre o período pré-competitivo e competitivo, apresenta-se as seguintes ilustrações:

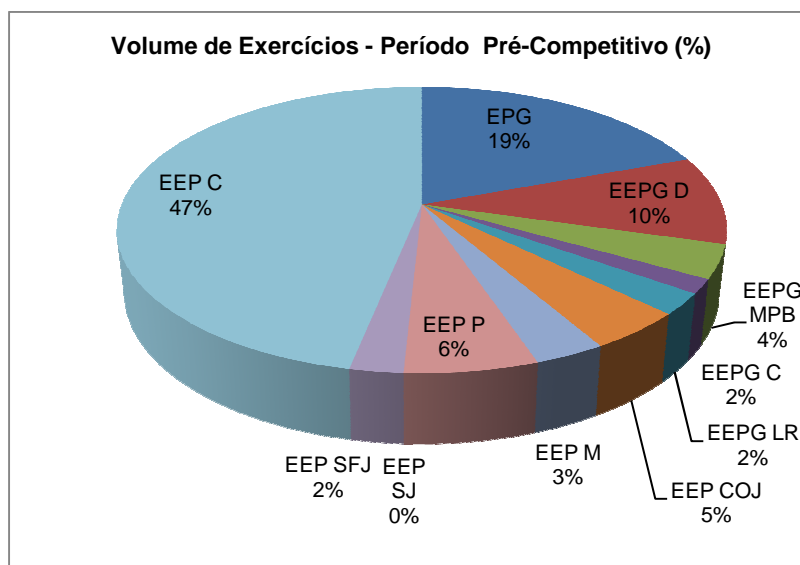


Ilustração 20. Volume dos exercícios de treino do período pré-competitivo.

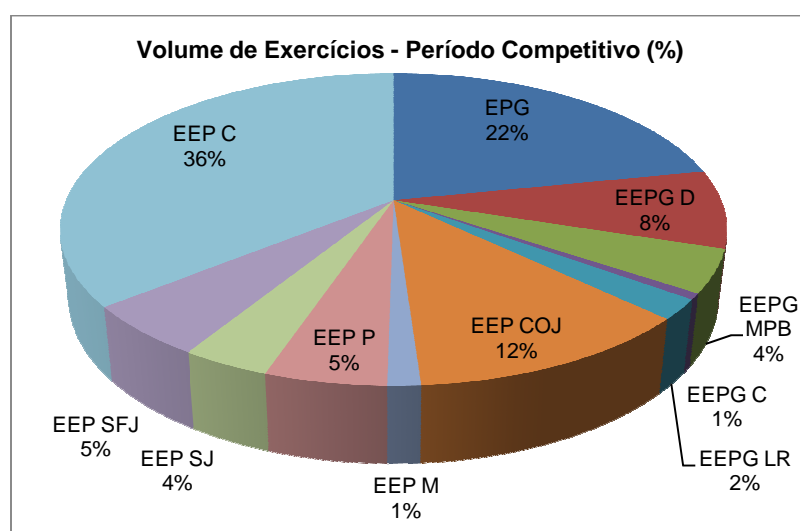


Ilustração 21. Volume dos exercícios de treino do período competitivo.

Analisando as ilustrações 20 e 21, conclui-se que em ambos os períodos os EEP C foram os mais utilizados. Contudo, existiu uma diminuição do volume de treino de 11% dos exercícios competitivos do período pré-competitivo, comparativamente com o período competitivo.

Logo de seguida, surgem os EPG (incluem 4 tipos de exercícios) com 19% e 22 % de utilização, sugerindo que o treinador-estagiário tem em atenção os factores condicionais dos atletas. No entanto, sabe-se que o treinador-estagiário dedica os últimos 10 minutos de treino, geralmente, para o trabalho de prevenção de lesões (Eleven's) e simultaneamente exercícios que visam desenvolver a força média dos atletas (abdominais, dorsais e flexões). Estranho é o facto de estes exercícios terem

uma percentagem de utilização superior no período competitivo comparado com o período pré competitivo, muito provavelmente relacionado com o facto de o aquecimento ser realizado fora do campo geralmente sem bola, como referido anteriormente, devido à articulação do tempo de prática entre os espaços disponíveis e as restantes equipas do clube.

Posteriormente, surgem os EEP P, demonstrando que o treinador-estagiário pretende maximizar as situações organizacionais do jogo. Seguem-se os EEP COJ (5% e 12 % no período pré-competitivo e competitivo, respectivamente) que gozam de um grande crescimento, de modo a promover uma favorável finalização no jogo, pois, para obter a vitória, é necessário ter uma boa finalização, ou pelo menos, ser eficaz, aproveitando as situações criadas pela equipa.

Também é dedicado bastante tempo aos exercícios de manutenção da posse de bola, o que indica que o método ofensivo utilizado é o ataque planeado e que pretende, no decorrer do jogo, ter a bola em seu poder, criando instabilidade psicológica nos atletas adversários.

De salientar que os EEP PFJ também obtêm uma percentagem de treino na ordem dos 5%, não só por aplicação do programa contínuo de treino, mas também porque o treinador-estagiário tem perfeita noção de que os esquemas tácticos podem claramente decidir o vencedor do jogo.

Noutro sentido, o treinador-estagiário deverá ter em atenção a utilização dos exercícios de treino de sectores de jogo, pois, dedica pouco tempo a estes exercícios, de acordo com a sua importância no jogo.

Com a excepção dos exercícios de sectores de jogo no período pré-competitivo, todos os restantes exercícios são utilizados, nomeadamente os EEPG C, EEPG LR e os EEP M, embora, com uma menor duração do que os já mencionados.

6. Conclusões

Tendo em conta o objectivo primordial do estágio/estudo, e após ter sido realizada a respectiva análise e consequente relatório, tratamento e discussão da informação contida no presente estudo, retiram-se as seguintes conclusões:

6.1. Em relação aos Cantos Defensivos

1. Face às informações recolhidas e analisadas relativas aos Cantos Defensivos consentidos pela equipa Júnior “A” (Sub 19) do Ginásio Clube de Alcobaça que disputou o campeonato da Divisão de Honra da AFL, registaram-se as seguintes características:
 - a. Existiram, em média, 5 Cantos por jogo;
 - b. Tendência para existirem mais Cantos (52,6% dos Cantos) da zona 1 (lado esquerdo da Baliza);
 - c. A duração Média dos Cantos foi de 3,8``;
 - d. O tipo de Canto longo (92,1%) foi o predominante utilizado pelas equipas adversárias em processo ofensivo;
 - e. Predominância em ser um jogador destro a executar o Canto;
 - f. A zona de “entrada” da bola inicial foi predominantemente na zona 2 (52,6%) e na zona 3 (39,5%). A posição final foi exclusivamente na zona 2 (60,5%) e na zona 3 (39,5%);
 - g. Em média, por um lado, em termos ofensivos, foram 7 jogadores envolvidos no Canto. Por outro lado, em termos defensivos, em média foram 9 jogadores que procuraram evitar a finalização por parte da equipa adversária;
 - h. Por um lado, na 1ª volta a equipa adversária conseguiu finalizar por 14 vezes, enquanto o GCA impediu a finalização por 4 vezes. Por outro lado, após a aplicação do programa contínuo de treino, na 2ª volta, verificou-se o oposto, ou seja, a equipa adversária conseguiu finalizar por 5 ocasiões, enquanto o GCA impediu a finalização por 17 vezes;
 - i. A acção individual mais utilizada, quer em termos defensivos quer ofensivos foi o cabeceamento;
 - j. Geralmente, o método de jogo defensivo utilizado foi o Misto (em 89,5% dos Cantos Defensivos do GCA).
2. Relativamente aos Cantos Defensivos, neste estudo / estágio destaca-se que, em todos os jogos da 2ª volta a equipa registou um maior sucesso quando comparado o resultado da acção com as equipas adversárias e com a própria equipa na 1ª volta, o que poderá comprovar o sucesso do programa contínuo de treino prescrito e posteriormente aplicado.

6.2. Análise e categorização dos exercícios de treino

Quanto aos exercícios de treino que a equipa Júnior “A” (Sub 19) do GCA realizou durante a época desportiva, as principais conclusões são:

1. Em ambos os períodos observados (pré-competitivo e competitivo) os exercícios em que a bola está presente foi sempre superior aos restantes;
2. O treinador-estagiário optou por utilizar maioritariamente o volume do tempo de treino em EEP, designadamente, 62,6% e 63% (período pré competitivo e competitivo, respectivamente).
3. Ao aglomerar ambas as categorias com bola (EEPG e EEP) verifica-se que o treinador-estagiário utilizou estes exercícios em 79,9% do respectivo volume de treino, ou seja, exercícios que potenciam as relações do jogador com bola e que apresentam uma maior proximidade e identidade com o jogo.
4. Os exercícios com maior utilização, em ambos os períodos, foram os EEP C com 47% e 36% de utilização, ou seja, exercícios que se aproximam das condições reais de jogo. Seguindo-se os EEP COJ e os EEPG D.

Em média, o microciclo tipo foi constituído por:

- a. 3 Sessões de treino por microciclo;
- b. 6,3 Exercícios por treino;
- c. 18,6 Exercícios por Microciclo;
- d. 268,6 Minutos por microciclo;
- e. 91,2 Minutos por treino;
- f. 14,5 Minutos por exercícios;
- g. 8,4 Exercícios EPG por microciclo;
- h. 3 Exercícios EEPG por microciclo;
- i. 7,2 Exercícios EEP por microciclo.

6.3. Principais constatações

O planeamento e operacionalização do processo de treino constitui actualmente uma das minhas maiores preocupações, sendo que a realização deste estudo / estágio, veio ao encontro das minhas necessidades de permanente actualização, enquanto jovem Treinador de Futebol, pois entendo que a nossa formação é diária e contínua e nunca um assunto encerrado.

Nesta linha de pensamento, e sendo este um trabalho pioneiro, este estágio foi extremamente benéfico para a minha formação, pois proporcionou-me, a aquisição de um conjunto de conhecimentos mais profundos sobre a metodologia do treino e do processo de ensino-

aprendizagem, particularmente das Situações Fixas de Jogo, no caso dos Cantos Defensivos, assim como, uma reflexão sobre a taxonomia dos exercícios de treino, de acordo com a taxonomia definida por Castelo (2008), e a sua operacionalização, e, respectiva análise.

Por tudo o que foi dito, e para concluir, neste estudo, destacou-se que em todos os jogos da 2ª volta a equipa registou um maior sucesso quando comparado o resultado da acção com a 1ª volta, ou seja, obtivemos uma melhoria no nosso rendimento, decorrente do processo de treino aplicado.

7. Recomendações

Após ter sido realizado a síntese do estágio e respectivo relatório, torna-se pertinente identificar um conjunto de aspectos e recomendações para a realização de futuros estágios que adoptem esta mesma “linha de orientação”, designadamente:

1. Aumentar a amostra, incluindo no estágio um número maior de jogos filmados no decorrer da época desportiva, analisando os jogos das 1^{as} jornadas, ou mesmo, os jogos de preparação (treino) pois é quando os exercícios de treino para melhoria das Situações Fixas de Jogo ainda não foram executados em grande quantidade;
2. Desenvolver o estudo em diferentes níveis de competitividade e em diversos escalões etários, comparando, posteriormente, os resultados com os obtidos neste estágio;
3. Utilizar 2 Câmaras de filmar, em diferentes planos e ângulos, para conseguir perceber as movimentações gerais das equipas e respectivas posições, e movimentações dos jogadores da equipa em processo defensivo e ofensivo.
4. Efectuar um estudo simultaneamente no mesmo clube, mas, nas categorias de Juvenis, Juniores e Seniores comparando e analisando os respectivos Cantos Defensivos e conteúdos de treino.

8. Bibliografia Consultada

- Alves, N. (2006). *Estudo das Acções Ofensivas que culminaram em Remate no Euro 2004*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Grau de Licenciado. Rio Maior. ESDRM.
- Andrade, J. (2008). *“O Processo de Treino de uma Equipa de Futebol de Alta Competição em Portugal – Estudo dos Exercícios no Período Preparatório e Competitivo”*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Grau de Licenciado. Rio Maior. ESDRM.
- Bezerra, P. (2001). *Pertinência do exercício de treino*. Treino Desportivo, Vol. 3, pp. 22-27.
- Bompa, T. (1994). *Periodization: theory and methodology of training*. Leeds. Human Kinetics.
- Castelo, J. (1994). *Futebol. Modelo técnico-tático do jogo*. Lisboa. Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (1996a). *Conceitos do Treino Desportivo*. In J. Castelo, B. Hermínio, F. Alves, P. M.H. Santos, J. Carvalho & J. Vieira (Eds.). *Metodologia do Treino Desportivo*, pp. 1-16. Lisboa. Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (1996b). *Futebol - A organização do jogo*. Lisboa. Edição do Autor.
- Castelo, J. (2002). *O Exercício de Treino Desportivo: A Unidade Lógica de Programação e Estruturação do Treino Desportivo*. Lisboa. Edições FMH-UTL.
- Castelo, J. (2003). *Futebol: Guia prático de exercícios de treino*. Lisboa. Visão e Contextos.
- Castelo, J. (2004). *Futebol – A organização dinâmica do jogo*. Lisboa. Edições FMH-UTL.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2006). *FUTEBOL - Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino*. Lisboa. Visão e contextos.
- Castelo, J., & Matos, L. F. (2008). *FUTEBOL - Conceptualização e Organização prática de 1100 Exercícios específicos de Treino* (2.ª edição). Lisboa. Visão e contextos.
- Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J., & Vieira, J. (1998). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa. Edições FMH – UTL.
- Costa, I. (2007). *Análise dos Jogos da Equipa da Selecção Portuguesa no Mundial 2006*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Grau de Licenciado. Rio Maior. Escola Superior de Desporto de Rio Maior. Disponível em: www.fpf.pt. Acedido em 11 de Maio de 2009.

- Costa, M. (2004). *Análise do Conteúdo do Exercício de Treino*. Dissertação apresentada com vista ao Grau de Mestrado. Lisboa. FMH – UTL.
- Dias, R. (2007). *Estudo dos Esquemas Táticos (Pontapés Livre e Pontapés de Canto) ocorridos no Euro 2004*. Dissertação apresentada com vista à obtenção do Grau de Licenciado. Rio Maior. ESDRM.
- FIFA (2010). Leis de Jogo, FIFA. Suíça.
- Garganta, J. (1996). *A análise do jogo em Futebol: percurso evolutivo e tendências*. Actas da II Jornada do CEJD. Porto. FCDEF-UP.
- Garganta, J. (1997). *Modelação táctica do jogo de futebol, estudo da organização da fase ofensiva em equipas de alto rendimento*. Tese de Doutoramento não publicada. Porto. FCDEF – UP.
- Garganta (1998), *Analisar o jogo nos desportos colectivos*. Revista Horizonte do Desporto, Vol. XVI, n.º 83, pp.7-14.
- Garganta, J. (2001). Futebol e ciência. Ciência e futebol. Efdeportes. Revista Digital, 40.
- Garganta, J. (2002) *O treino da táctica e da técnica nos jogos desportivos à luz do compromisso cognição acção*. In V. Barbantini & A. Amadio & J. bento & A. Marques (eds), *Esporte e Saúde. Interação entre rendimento e saúde* - Editora Manole.
- Garganta, J. (2002). *Competências no ensino e treino de jovens futebolistas*. efdeportes.com, nº45. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd45/ensino.htm>. Acedido em 10 de Dezembro de 2009.
- Gréhaigne, J. F. (2001). *Fútbol – La organización del juego en el fútbol*. Barcelona. INDE Publicacions.
- Maças, V. (2007). *Análise do jogo em Futebol: identificação e caracterização do processo ofensivo em selecções nacionais de futebol júnior*. Lisboa. FMH – UTL.
- Matos, F. (2006). *Análise do Jogo em Futebol: Caracterização da Finalização nos Mundiais de Futebol Sénior Masculino de 1998 e 2002*. Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestrado. Lisboa. FMH – UTL.
- Marques, A., Maia, J., Oliveira, J., Prista, A. & Carvalho, C. (2002). *Estrutura e conteúdos do treino de jovens de jogos desportivos colectivos*. *Desporto.investigação & Ciência*, Nº 0, pp. 21-31.
- Nogueira, M. (2005). *Análise da Estrutura do Treino, no Escalão de Iniciados e Juvenis, em Futebol*. Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestrado. Porto. FCDEF – UP.

- Matvéiev, L. (1991). *Fundamentos do Treino Desportivo* (2ª edição.). Lisboa. Livros Horizonte.
- Mombaerts, E. (2000), *Fútbol: del análisis del juego a la formacion del jugador*. Madrid. INDE.
- Pacheco, R. (2001). *O ENSINO DO FUTEBOL - FUTEBOL DE 7 - Um Jogo de Iniciação ao Futebol de 11*. S. Mamede Infesta. Edição do Autor.
- Pacheco, R. (2005), *Segredos de Balneário* (2ª Edição). Camarate. Prime books.
- Queiroz, C. (1986). *Estrutura e Organização dos Exercícios de Treino em Futebol*. Lisboa. Federação Portuguesa de Futebol.
- Ramos, F. (2003). *FUTEBOL - Da "rua" à competição*. Lisboa. Centro de Estudos e Formação Desportiva.
- Ramos, F. (2003). *Futebol: Análise do Conteúdo do Treino no Alto Rendimento - Período Competitivo 1995/2002*. Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestrado. Lisboa. FMH – UTL.
- Relva, N. (2000). *Os Exercícios Fundamentais de Treino em Futebol. Análise da Utilização de Exercícios de Finalização, em Distintos Escalões Etários Masculinos*. Dissertação com vista à obtenção do Grau de Mestrado. Funchal. Universidade da Madeira.
- Rodrigues, J. (1997). *Os Treinadores de Sucesso. Estudo da Influência do Objectivo dos Treinos e do Nível de Prática dos Atletas na Actividade Pedagógica do Treinador de Voleibol*. Lisboa. FMH – UTL.
- Rodrigues, J., Carvalhinho, L., Sequeira, P., & Rocha, R. (28 de Abril de 2009). *Regulamento de Estágio do Mestrado em Desporto*. Rio Maior. ESDRM.
- Sarmiento, P. et al. (1990). *Pedagogia do Desporto II – Instrumentos de Observação sistemática de educação Física e Desporto*. Lisboa. Elementos de Apoio. F.M.H. – Cdi.
- Teodorescu, L. (1984). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos*. Lisboa. Livros Horizonte.
- Teodorescu, L. (2003). *Problemas de Teoria e Metodologia nos Jogos Desportivos* (2ª edição). Lisboa. Livros Horizonte.
- Viana, F. (2006). *Análise dos Jogos de Portugal no campeonato Europeu de Futebol 2004*, Dissertação apresentada com vista à obtenção do Graua de Licenciado. Rio Maior. ESDRM.
- Weineck, J. (1986). *Manual de Treinamento Esportivo* (2ª edição). São Paulo. Editora Manole.

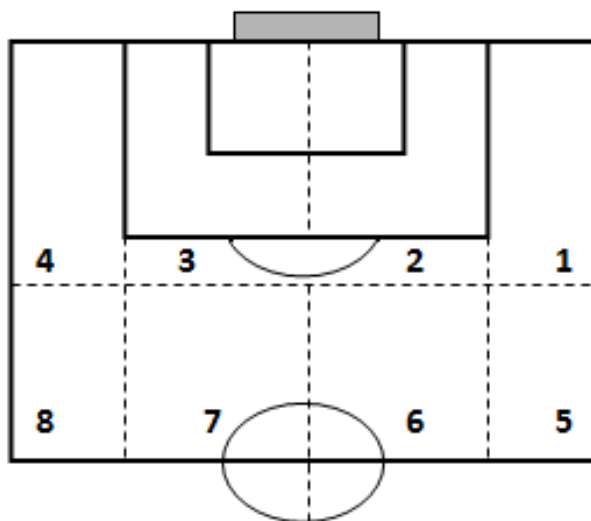
Leis de Jogo. Disponível em:

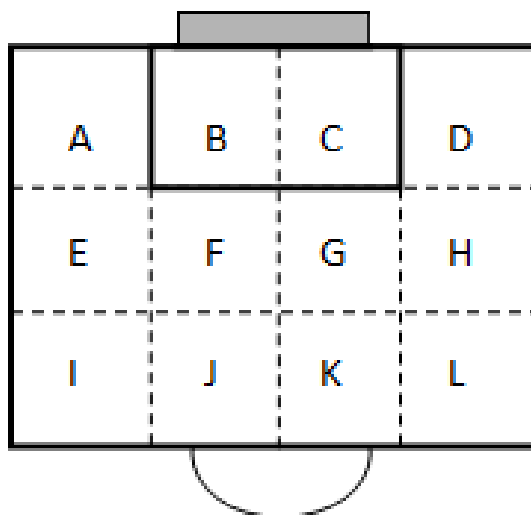
http://www.fpf.pt/portal/page/portal/PORTAL_FUTEBOL/REGULAMENTACAO/Leis%20de%20Jogo/Leis%20do%20Jogo%202010%202011.pdf. Acedido em 20 de Outubro de 2010.

Decreto-Lei n.º 248-A/2008 de 31 Dezembro 2008.


Despacho de n.º 5061/2010 de 22 Março 2010.

9. Anexos

Anexo 1. Meio campo defensivo adaptado de Mombaerts citado por Dias (2007)

Anexo 2. Área de grande penalidade adaptado de Mombaerts citado por Dias (2007)

Anexo 3. Microciclo (exemplo de um microciclo utilizado pelo treinador – estagiário)

 GINÁSIO CLUBE DE ALCOBAÇA SECTOR DE FORMAÇÃO – ÉPOCA 2009/10		PERÍODO: 09 a 15 de Novembro 2009/10		
CONTEUDOS DE TREINOS		MICROCICLO Nº 9		
DIA	PROGRAMA	OBSERV.	CONTEUDOS DE TREINO	OBSERV.
2ª FEIRA 09-11	19:00 – Concentração 19:15 – Treino Local – Estádio (Sintético + Relvado)	Musculação entre as 18h e as 19h15 para atletas que quiserem	UT nº38 1. Execução 2. Princípios de Jogo 3. Manutenção Posse Bola 4. Jogo competitivo	
3ª FEIRA 10-11	17:45 – Concentração 18:15 – Treino Local – Campo Bárrio (Pelado)		UT nº 39 1. Jogo competitivo a 3 equipas 2. Método de Jogo Ofensivo 3. Treino por Sectores (Articulação MC/ AV) 4. Alongamentos	
4ª FEIRA 11-12		Musculação entre as 17h00 e as 18h00 para atletas que quiserem	Não realizam musculação dos membros inferiores	
5ª FEIRA 12-11	17:45 – Concentração 18:15 – Treino Local – Campo Bárrio (Pelado)		UT nº 40 1. Descontextualizados (técnica individual) 2. Velocidade reacção / execução / aceleração 3. Finalização+ Esquemas Táticos 4. Padronizados	
6ª FEIRA 13-11	Folga			
SABADO 14-11	12:50 – Concentração 15:30 – 4.ª Jornada Local – Atouguia	4.ª Jornada	JORNADA N.º 4 GD Atouguiense / Ginásio Clube de Alcobaça	
DOMINGO 15-11	Folga			

segunda-feira, 9 de Novembro de 2009

O Treinador
Filipe Faria

Anexo 4. Plano de Treino (exemplo de um Plano Treino utilizado pelo treinador – estagiário)

GINÁSIO CLUBE DE ALCobaça
PLANO TREINO

FILIPE FARIA – NOEL DELGADO

JUNIORES 09/10				MICROCICLO		11		DATA		09/11/09		TREINO		38						
LOCAL		Sintético				HORA		19h15		JOGADORES		20 + 2 GR		VOLUME		100				
EQUIPA 1		Tiago Santos		4:3:3		EQUIPA 2		David		4:4:2		Objectivos	Psicológico		Tomada Decisão / Espírito Sacrificio					
Luís		Ruben		Flávio		Marco		AT		Barata			Filipe H		Tomas		PG		Eleven's	
Pedro S						Janeca							EPG		Princípios de Jogo Manutenção Posse Bola					
Dinis C		RT				David M		Mauro		EP			Competitivo							
Dinis M		Romão				J Marques				Material			12 Bolas / 10 Coletes / 14 Cones / 40 Pinos / 6 Águas / 2 Balizas							
Pacheco						Petra		Micael												

TT	DUR	ESPECIFICAÇÃO – DESCRIÇÃO DOS CONTEÚDOS DO TREINO	GRAFISMO
1	DAVID	GR	
2		GR	
3		DD	
4		DD	
5		DC	
6		DC	
7		DC	
8		DC	
9		DE	
10		DE	
11		MD	
12		MD	
13		MC	
14		MC	
15		MC	
16		MC	
17		MC	
18		ME	
19		ME	
20		AV	
21		AV	
22		AV	
23		AV	
25			
1	10	1. INSTRUÇÃO a) OBJECTIVOS DA SESSÃO 2. AQUECIMENTO ARTICULAR 3. AQUECIMENTO S/BOLA a) CORRIDA CONTINUA C/ INTENSIDADE MÉDIA À VOLTA DO CAMPO (2 GRUPOS, 1 PELA ESQUERDA, OUTRO PELA DIREITA) – FORA DO CAMPO PARA NÃO “ESTRAGAR” CAMPO RELVADO E NÃO AFECTAR TREINO DA EQUIPA DE ESCOLAS A/B/C 4. ELEVEN'S b) PRANCHA FRONTAL – 1' c) PRANCHA LATERAL (2 LADOS) – 1' d) AGARRAR AS PERNAS C/ DESCIDA DO TRONCO – 1' CADA ATLETA e) EQUILÍBRIO A 1 PÉ – 1' f) AGACHAMENTOS – 1' g) AFUNDOS – 1' 5. H2O + FLEXIBILIDADE – IDA PARA SINTÉTICO 6. PRINCIPIOS DE JOGO ESTAÇÕES – 5 GRUPOS DE 4 ATLETAS CADA h) 1 X 1 – CHEGAR C/ A BOLA À LINHA DE FUNDO i) 2 X 2 – CHEGAR C/ A BOLA À LINHA DE FUNDO j) 4 X 4 – PASSAM 2 ATLETAS PARA O ½ CAMPO OFENSIVO, QUANDO CONSEGUIREM RECUPERAR A POSSE DE BOLA LEVAM-NA PARA O SEU ½ CAMPO. EQUIPA A - APENAS 2 TOQUES – EQUIPA B - PODE DAR OS TOQUES QUE ENTENDER k) 2 X 2 – FUTVOLEI – OBRIGATORIEDADE DE EXISTIR 2 PASSES ENTRE JOGADORES 7. FLEXIBILIDADE + H2O 8. COMPETITIVO l) GR + 5 X 5 + GR, APENAS 3 TOQUES NA BOLA CADA ATLETA. 3 JOGADORES FIXOS NO ½ CAMPO DEFENSIVO / 2 ½ CAMPO OFENSIVO – PODE 1 JOGADOR PASSAR PARA O ½ CAMPO CONTRÁRIO m) 5 X 5, 2 TOQUES NA BOLA, GOLOS DE 1.º OU DE CABEÇA 9. FORÇA MÉDIA – 3 SÉRIES a) 30' ABDOMINAIS + 15' DORSAIS + 15' FLEXÕES 10. FLEXIBILIDADE + INSTRUÇÃO	
10	10		
25	10		
35	10		
65	5		
70	15		
85	10		
95	5		
100			

OBSERVAÇÕES

MICAEL / LUÍS / MARCO / FILIPE H / PACHECO + 4 VOLTAS AO CAMPO C/ MUDANÇAS VELOCIDADE
ROMÃO / DINIS / RAFAEL + 4 VOLTAS AO CAMPO

Anexo 5. Classificação final do Campeonato Distrital da Divisão de Honra na categoria Júnior “A”

C.D. Divisão de Honra - Juniores

Class	Clube	J.	V	E	D	Golos	Pto	Observ.
1	AC MARINHENSE	22	15	4	3	62-18	49	(a)
2	GD ATOUGUIENSE	22	15	4	3	62-30	49	
3	GD NAZARENOS	22	15	3	4	42-19	48	
4	GC ALCobaça	22	12	3	7	46-36	39	
5	SCL MARRAZES	22	11	3	8	55-38	36	
6	GD PENICHE	22	10	4	8	45-44	34	
7	AD PORTOMOSENSE	22	10	3	9	27-31	33	
8	GRAP	22	8	3	11	32-46	27	
9	A BENEDITENSE CD	22	7	3	12	26-50	24	(c)
10	ARCUDA / ALB. DOZE	22	5	6	11	20-32	21	(c)
11	GD GUIENSE	22	3	2	17	16-54	11	(b)
12	SCR GAEIRENSE	22	1	2	19	21-56	5	(b)

a) – Ascendeu ao C.N. 2º Divisão de Juniores – 2010/2011.

b) – Despromovidos ao C.D. 1ª Divisão – 2010/2011

c) – Despromovidos ao C.D. 1ª Divisão – Artº 701.04 do R.P.O. da AF Leiria.

(retirado da Associação Futebol Leiria: em www.afleiria.com)

Anexo 6. Radiografia do Plantel de Juniores "A" (Sub 19) do Ginásio Clube de Alcobça

GINÁSIO CLUBE DE ALCOBÇA

SECTOR DE FORMAÇÃO - EPOCA 2009 - 10

RADIOGRAFIA DOS ATLETAS

JUNIORES

Filipe Faria / Noel Delgado

JOGADOR

CAMPEONATO DA DIVISÃO DE HONRA DA AFL																											TAÇA AFL	TORNEIO	JOGOS TREINO																																			
Jornada Nº 22										Minutos Jogo 1980					MISSÕES TÁTICAS										MINUTOS TOTAIS		Jogos		Jogos		Jogos																																	
JOGADOR	TREINOS - 109	PRESENCAS TREINOS		CONVOCATÓRIAS		JOGOS TITULAR		MINUTOS TITULAR		% JOGOS TITULAR		JOGOS SU		MINUTOS SU		% SU		GOLOS PÉ DIREITO		GOLOS PÉ ESQUERDO		GOLOS CABEÇA		TOTAL GOLOS MARCADOS		GOLOS SOFRIDOS		ASSISTÊNCIAS PARA GOLO		CASTIGOS		A V JC																																
		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%		%																																		
TOTAL CAMPEONATO																																																																

Anexo 7. Resumo Cantos Defensivos – 1ª Volta

CANTOS DEFENSIVOS EM 4 JOGOS (FILMAGENS)

Atouguia - Grap - Guia - AC Marinhense

	NÚMERO Ocorrências	TEMPO JOGO	LADO CORREDOR	DURAÇÃO CANTO	TIPO CANTO	EXECUTANTE	ZONA "ENTRADA DA BOLA"		N.º JOGADORES ENVOLVIDOS		REALIZAÇÃO CANTO		MÉTODO JOGO DEFENSIVO	BREVE DESCRIÇÃO
							INICIAL	FINAL	DEF	OF	FORMA RESULTADO	IMPEDIR FINALIZAÇÃO		
ATOUGUIA - JOGO 1	1	3'45"	Direito	3"	Longo	Destro	3	3	GR + 9		J - Remate Pé Direito	B - Cab.	Misto	Cabeceamento para entrada da área com remate do n.º 18 para defesa do GR.
	2	17'50"	Direito	2"	Longo	Destro	3	3	GR + 9			B - Defesa	Misto	Centro para defesa do GR.
	3	67'30"	Esquerdo	3"	Longo	Destro	2	2	GR + 8		G - Cab.	Defesa para Canto	Individual	Remate de cabeça com defesa de GR para canto.
	4	68'09"	Esquerdo	5"	Longo	Destro	2	2	GR + 8		G - Cab.	Corte para Canto	Individual	Remate de cabeça com corte para canto dum defesa.
	5	68'30"	Esquerdo	9"	Longo	Destro	2	2	GR + 8		G - Cab.		Individual	Cabeceamento de adversário para fora da área com a pressão, bola fora.
	6	70'	Esquerdo	4"	Longo	Destro	2	2	GR + 7		G - Cab.		Individual	Cabeceamento para Fora
GRAP - JOG 2	1	6'35"	Esquerdo	12"	Longo	Esquerdino	3	3	GR + 9		E - MPB		Misto	Centro comprido com MPB do jogador adversário
	2	16'54"	Direito	3"	Longo	Destro	2	2	GR + 9		C - Falta		Misto	Falta sobre GR.
GUIA - JOGO 3	1	14'40"	Esquerdo	7"	Longo	Destro	3	3	GR + 10		F - Cab.		Misto	Cabeceamento ao lado da baliza.
	2	18'32"	Esquerdo	6"	Longo	Destro	3	3	GR + 10		B - Cab.		Misto	Cabeceamento para excelente defesa do GR.
	3	18'55"	Esquerdo	5"	Longo	Destro	3	3	GR + 10		F - Cab.		Misto	Cabeceamento por cima da baliza.
	4	35'15"	Esquerdo	5"	Longo	Destro	3	3	GR + 9		F - Cab.		Misto	Cabeceamento ao lado da baliza.
TOTAL MARINHENSE - JOGO 4	1	15'	Esquerdo	11"	Curto	Destro	1	2	GR + 9		F - Centro	J - Cab.	Misto	Canto curto com centro, corte para entrada da área e remate com pé direito.
	2	15'40"	Direito	8"	Longo	Destro	2	2	GR + 9		G - Cab.		Misto	Centro com cabeceamento com novo centro e remate (cab.) para fora.
	3	17'	Direito	5"	Longo	Destro	2	2	GR + 9			G - Cab.	Misto	Cabeceamento de defesa com corte na 2.ª bola com o pé.
	4	22'45"	Direito	8"	Curto	Destro	4	2	GR + 9			D - Cruz. Fora	Misto	Canto curto com centro para fora.
TOTAL		16	10 Esquerdo 6 Direito		14 Longos 2 Curtos	15 Destros 1 Esquerdino			7 zona 3 9 zona 2				12 Misto 4 Individual	

Anexo 8. Relatório dos Cantos Defensivos – 1ª Volta

GINÁSIO CLUBE DE ALCobaça				
SECTOR DE FORMAÇÃO – JUNIORES - ÉPOCA 2009.10				
RELATÓRIO CANTOS DEFENSIVOS				
	QUANTIDADE	RESUMO	REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	REFLEXÃO FILIPE FARIA
Número Ocorrências	16	Nos 4 jogos observados existiram 16 Cantos Defensivos durante o decorrer dos respectivos jogos		
Lado Corredor	10 Esquerdo / 6 Direito	Tendo como referência a baliza, do total de 16 Cantos Defensivos, 10 foram executados do lado esquerdo e 6 do lado direito da baliza		
Duração Canto	Média de 6''	A duração média dos Cantos foi de 6''. Por um lado, o que teve menor duração foi de 2'', por outro, o de maior duração foi de 12''		
Tipo de Canto	14 Longos / 2 Curtos	Do total de Cantos analisados, 14 foram do tipo longo, enquanto, apenas 2, foram curtos e executados por a mesma equipa (AC Marinhense)	Coincide com o estudo realizado por Dias relativamente aos Esquemas Táticos no Euro 2004	Sendo o Canto Longo predominantemente utilizado, devemos estar mais preparados para o mesmo, obviamente, sem descurar o curto, tendo definido quais os jogadores a sair na bola no Canto curto
Exectutante	15 Destro / 1 Esquerdino	Com a excepção de 1 Canto que foi executado por um esquerdino, os restantes 15 foram executados por um jogador destro, independentemente do lado do canto		
Zona "Entrada" da Bola	7 X zona 3 / 9 X zona 2	Nos 16 Cantos sofridos a bola entrou por 7 x na zona 3, enquanto que na zona 2 entrou por 9 ocasiões		
N.º Jogadores Envolvidos	Defensivos+/- GR + 9 / Ofensivos +/- 7	Geralmente, nos Cantos Defensivos a equipa do GC Alcobaca defendeu com o guarda-redes e 9 jogadores, enquanto, que a equipa adversária atacava em média com 7 jogadores	O número de jogadores no processo ofensivo vai de encontro ao estudo realizado por Dias (6 ou 7 jogadores na acção, caso o resultado seja desfavorável 8)	Sem perder de vista o equilíbrio ofensivo, deve estar planeado a defesa da baliza tendo em consideração, que no pontapé de Canto, vão 6 a 8 jogadores atacar a baliza
Finalização Canto	14 X adversário tocou 1.º Na bola / 2 X Ganhamos a 1.º Bola	Apesar de não termos sofrido qualquer golo de Canto, dos 16 Cantos sofridos, ganhamos a 1.ª Bola apenas 2 vezes.		Temos de melhorar a quantidade de bolas ganhas na 1.ª bola, pois, ganhar apenas 2 vezes é claramente pouco. Para isso o "ataque" à bola terá de ser necessariamente melhor
Método de Jogo Defensivo	12 Misto / 4 Individual	O método de jogo Defensivo utilizado foi o Misto, no entanto, existem 4 Cantos que foi utilizada a marcação individual, devido, à expulsão de 2 jogadores, entre eles o GR	Estes dados convergem com os resultados obtidos por Dias	A defesa da baliza no Canto Defensivo utilizando o método Misto, parece-me que é benéfica, pois, marcamos os melhores jogadores adversários e defendendo colocamos jogadores nos espaços vitais de jogo

Anexo 9. Programa Contínuo de Treino

GINÁSIO CLUBE DE ALCOBAÇA

SECTOR DE FORMAÇÃO – JUNIORES – ÉPOCA 2009.10

PROGRAMA CONTINUO DE TREINO

ASPECTOS A MELHORAR NOS CANTOS DEFENSIVOS

	CONTÉUDOS	ESTRATÉGIAS	CRITÉRIO ÊXITO	MEIOS	MEIO CONCRETIZAÇÃO - REF. BIBLIOGRÁFICAS	CRONOGRAMA			OBS.
						MESOCICLO	MICROCICLO	SESSÃO TREINO	
1	Posicionamento Inicial - Ocupação Racional do Espaço de Jogo	Demonstração aos Jogadores - Colocação de pinos no posicionamento. Situação prática no Campo Futebol	Colocação dos 11 Jogadores nos espaços referidos no posicionamento dos Jogadores	Power Point + Representação Gráfica+ Oral	Castelo, J. e col. (2008), Futebol - <u>Concepção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino</u> , Ed. Visão e Contextos, Lisboa.	5	21	PT63+ PT64 + PT65	10 minutos - final Treino 63, 64 e 65
1 A	Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo Lado Direito (Destro a executar)	Video no Balneário - Representação Gráfica em papel colado no balneário - Situação prática no Campo Futebol	Colocação dos 11 Jogadores nos espaços referidos no posicionamento dos Jogadores	Video + Representação Gráfica Oral	DIAS, R., (2004). <u>Estudo dos Esquemas Táticos (Pontapés Livre e Pontapés de Canto) ocorridos no Euro 2004</u> , Dissertação com vista à obtenção do grau de Licenciado,	5	22	PT66+ PT67 + PT68	15 minutos - final Treino 66 e 68
1 B	Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo do Lado Direito (Esquerdino a executar)	Video no Balneário - Representação Gráfica em papel colado no Balneário - Situação prática no Campo Futebol	Colocação dos 11 Jogadores nos espaços referidos no posicionamento dos Jogadores	Video + Representação Gráfica Oral	DIAS, R., (2004). <u>Estudo dos Esquemas Táticos (Pontapés Livre e Pontapés de Canto) ocorridos no Euro 2004</u> , Dissertação com vista à obtenção do grau de Licenciado,	5	23	PT69+ PT70 + PT71	10 minutos - final Treino 69 e 70
2	Deslocamento dos Jogadores para a Bola - Atacar a Bola	Cruzamento (lado direito e esquerdo) dum jogador através de Lançamento Linha Lateral próximo da Grande Área	Cada jogador deve "Atacar" a Bola no seu espaço (na diagonal)	Oral + Video (Demonstração do que executamos menos bem nos Cantos Defensivos nos 4 jogos filmados)	Castelo, J. e col. (2009), Futebol - <u>Concepção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino</u> , Ed. Visão e Contextos, Lisboa.	5	24	PT72+ PT73 + PT74 + PT75	10 minutos - final Treino 72 + 20 minutos - final Treino 74
3	Marcação H x H (1 ou 2 jogadores)	Situação prática no Campo Futebol	Marcação ao adversário. O jogador não deve ser bloqueado. Deve estar constantemente activo	Oral + Representação Gráfica	CASTELO, J. (2003). <u>Futebol - Guia prático de exercícios de treino</u> , Visão e contextos, Lisboa.	6	25	PT76 + PT77	15 minutos - final Sessão Treino 77
4	Equilíbrio Ofensivo	Demonstração aos Jogadores em situação prática no Campo Futebol	Posicionamento devendo efectuar a leitura de jogo	Oral + Representação Gráfica	Castelo, J. e col. (2008), Futebol - <u>Concepção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino</u> , Ed. Visão e Contextos, Lisboa.	6	26	PT78+ PT79 + PT80	10 minutos - final Treino 78 e 80
5	Transição Ofensiva	Canto Defensivo sem opositores (atacantes), excepto o marcador do Canto	Colocação da bola na lateral, no Jogador referência	Oral + Representação Gráfica	Castelo, J. e col. (2008), Futebol - <u>Concepção e Organização de 1100 exercícios específicos de treino</u> , Ed. Visão e Contextos, Lisboa.	6	27 / 28	PT81+ PT82 + PT83+ PT84 + PT85 + PT86	10 minutos - final Treino 82 e 83 + 15 minutos - final Treino 84 e 86

Anexo 10. Programa de Treino Operacional

GINÁSIO CLUBE DE ALCobaça

SECTOR DE FORMAÇÃO – JUNIORES – ÉPOCA 2009.10

PROGRAMA CONTINUO DE TREINO

Mês		Janeiro / Fevereiro				Fevereiro / Março			
Período		Competitivo							
Tipo de Mesociclo N.º		Competitivo 5				Competitivo 6			
Tipo de Microciclo N.º		Competitivo 21	Competitivo 22	Competitivo 23	Competitivo 24	Competitivo 25	Competitivo 26	Competitivo 27	Competitivo 28
		Janeiro / Fevereiro				Fevereiro / Março			
Competições	Competição Local	10ªJ	11ªJ	12ªJ		13ªJ	14ªJ	3ªJ	15ªJ
	Piso	Casa	Fora	Fora		Casa	Fora	Fora	Casa
		R	S	S		R	S	P	R
	Adversário	CD Nazarenos	CD Peniche	SCL Marrazes		ARCUDA	AD Portom osense	A Beneditense CD	CD Atouguense
	Data	22	28	6	13	20	27	6	13


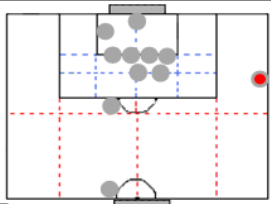
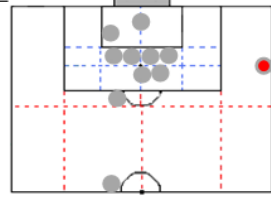
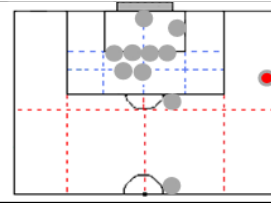
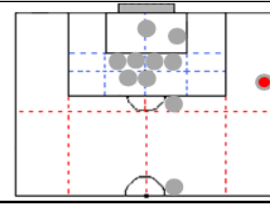
Mês		Janeiro				Fevereiro			
Mesociclo		5				6			
Microciclo		21	22	23	24	25	26	27	28
Conteudos a Treinar									
Cantos Defensivos	Posicionamento Inicial - Ocupação Racional do Espaço de Jogo								
	Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo Lado Direito (Destro a executar)								
	Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo do Lado Direito (Esquerdino a executar)								
	Deslocamento dos Jogadores para a Bola - Atacar a Bola								
	Marcação H x H								
	Equilíbrio Ofensivo								
	Transição Ofensiva								

Aquisição

Desenvolvimento

Consolidação

Anexo 11. Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo

<div>  <div> GINÁSIO CLUBE DE ALCÓBAÇA SECTOR DE FORMAÇÃO – JUNIORES – ÉPOCA 2009/10 POSICIONAMENTO DOS JOGADORES </div> </div>		
	DESCRIÇÃO	GRAFISMO
Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo Lado Direito (Destro a executar)	1.Jogador (Guarda - Redes) posicionado a meio da baliza (intercepção da Zona 2 com a 3), na linha de baliza 1.Jogador (DD) Posicionado na Zona 3 B, (no meio, entre o poste e a linha de pequena área) 1.Jogador (DC) posicionado na Zona 3 B, em frente ao poste, na linha de pequena área 3.Jogadores (DC + PL + DE) posicionados na Zona B e C, na linha de pequena área, até direcção do 2º poste 1.Jogador (MC) posicionado na intercepção da zona G e F (Marca de Grande Penalidade) 1.Jogador (MC) posicionado na Zona 2, no meio da Zona G 1.Jogador (Extremo) posicionado fora da grande área na Zona 3, mas, á frente da Zona J 1.Jogador (MD) a realizar marcação H x H ao melhor cabeçeador da equipa adversária 1.Jogador (Extremo) posicionado na Zona 7, na linha de meio campo	
Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo Lado Direto (Esquerdino a executar)	1.Jogador (GR) posicionado a meio da baliza (intercepção da Zona 2 com a 3), 1 metro à frente da linha de baliza 1.Jogador (DD) Posicionado na Z 3 B, (entre o poste e a linha lateral pequena área, na linha de pequena área) 1.Jogador (DC) posicionado na Zona 3F, em frente ao poste, 1 metro à frente da linha de pequena área 3.Jogadores (DC + PL + DE) posicionados na Zona F e G, 1 metro à frente da linha de pequena área, até direcção do 2º poste 1.Jogador (MC) posicionado na intercepção da zona G e F (Marca de Grande Penalidade) 1.Jogador (MC) posicionado na Zona 2, no meio da Zona G 1.Jogador (Extremo) posicionado fora da grande área na Zona 3, mas, á frente da Zona J 1.Jogador (MD) a realizar marcação H x H ao melhor cabeçeador da equipa adversária 1.Jogador (Extremo) posicionado na Zona 7, na linha de meio campo	
Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo Lado Esquerdo (Esquerdino a executar)	1.Jogador (GR) posicionado a meio da baliza (intercepção da Zona 2 com a 3), na linha de baliza 1.Jogador (DE) Posicionado na Zona 2 C, (no meio, entre o poste e a linha de pequena área) 1.Jogador (DC) posicionado na Zona 2 C, em frente ao poste, na linha de pequena área 3.Jogadores (DC + PL + DD) posicionados na Zona C e B, na linha de pequena área, até direcção do 2º poste 1.Jogador (MC) posicionado na intercepção da Zona G e F (Marca de Grande Penalidade) 1.Jogador (MC) posicionado na Zona 3, no meio da Zona F 1.Jogador (Extremo) posicionado fora da grande área na Zona 2, mas, á frente da Zona K 1.Jogador (MD) a realizar marcação H x H ao melhor cabeçeador da equipa adversária 1.Jogador (Extremo) posicionado na Zona 6, na linha de meio campo	
Posicionamento dos Jogadores no Canto Defensivo do Lado Esquerdo (Destro a executar)	1.Jogador (GR) posicionado a meio da baliza (intercepção da Zona 2 com a 3), 1 metro à frente da linha de baliza 1.Jogador (DE) Posicionado na Zona 2 C, (entre o poste e a linha lateral pequena área, na linha de pequena área) 1.Jogador (DC) posicionado na Zona 2 G, em frente ao poste, 1 metro à frente da linha de pequena área 3.Jogadores (DC + PL + DD) posicionados na Zona G e F, 1 metro à frente da linha de pequena área, até direcção do 2º poste 1.Jogador (MC) posicionado na intercepção da Zona G e F (Marca de Grande Penalidade) 1.Jogador (MC) posicionado na Zona 3, no meio da Zona F 1.Jogador (Extremo) posicionado fora da grande área na Zona 2, mas, á frente da Zona K 1.Jogador (MD) a realizar marcação H x H ao melhor cabeçeador da equipa adversária 1.Jogador (Extremo) posicionado na Zona 6, na linha de meio campo	

Os jogadores posicionam-se no Canto Defensivo, de acordo, com as suas posições no sistema táctico. Podem existir, pequenas alterações de posições devido a características físicas e ou técnicas (ex. cabeceamento, altura). No entanto, será colocado um papel no balneário com o posicionamento dos jogadores nos cantos e na instrução para o jogo será transmitido feedback aos jogadores nesse sentido.

No tipo de Canto curto, o jogador que sai imediatamente na bola é o jogador posicionado na Zona 2 C ou 3 C (defesa direito ou esquerdo), dependendo do local onde o Canto é executado, ou seja, o jogador que está posicionado entre o poste e a linha lateral pequena área, na linha de pequena área. Imediatamente o jogador (Extremo) posicionado fora da grande área na Zona 2, vai realizar a cobertura defensiva.

Anexo 12. Resumo Cantos Defensivos – 2ª Volta

CANTOS DEFENSIVOS EM 4 JOGOS (FILMAGENS)

Atouguia - Grap - Guia - AC Marinhense

	NÚMERO Ocorrências	TEMPO JOGO	LADO CORREDOR	DURAÇÃO CANTO	TIPO CANTO	EXECUTANTE	ZONA "ENTRADA DA BOLA"		N.º JOGADORES ENVOLVIDOS		FINALIZAÇÃO CANTO		MÉTODO JOGO DEFENSIVO	BREVE DESCRIÇÃO
							INICIAL	FINAL	DEF	OF	FORMA RESULTADO	IMPEDIR FINALIZAÇÃO		
ATOUGUIA - JOGO 5	1	8'29"	Direito	3"	Longo	Destro	3	3	GR + 9	6		B - GR agarra	Misto	Saída do Gr que agarra a bola
	2	16'32"	Esquerdo	3"	Longo	Esquerdino	2	2	GR + 9	7		C - Cab.	Misto	Cabeceamento para a linha de fundo - Novamente Canto
	3	17'	Esquerdo	5"	Longo	Esquerdino	2	2	GR + 9	7		C - Cab.	Misto	Cabeceamento do DD do GCA com saída do GR para segurar a bola
	4	46'10"	Esquerdo	6"	Longo	Esquerdino	2	2	GR + 9	7	G - Cab.	G - Corte (Passe aéreo)	Misto	Cabeceamento para defesa do GR c/ corte de defesa para zona 5
	5	48'10"	Direito	2"	Longo	Destro	2	2	GR + 9	7		C - Cruz. Fora	Misto	Centro para fora com oposição activa do nosso defesa
GRAP - JOGO 6	1	26'55"	Esquerdo	3"	Longo	Esquerdino	3	3	GR + 9	7		B - Bola Fora	Misto	Centro com bola para fora
	2	29'22"	Direito	3"	Longo	Destro	2	2	GR + 9	7		C - Falta	Misto	Falta Sobre o nosso GR
	3	47'20"	Direito	3"	Longo	Destro	2	2	GR + 9	7	C - Cab.		Misto	Golo - Não atacamos a Bola
GUIA - JOGO 3	1	20'10"	Direito	6"	Curto	Destro	4	3	GR + 9	7		F - Corte com pé	Misto	Corte do DD com pé para linha fundo (novo canto)
	2	20'41"	Direito	3"	Longo	Destro	3	3	GR + 9	7		B - Cab.	Misto	Cabeceamento de DD para zona 3
	3	27'30"	Direito	4"	Longo	Destro	2	2	GR + 9	7		C - Cab.	Misto	Cabeceamento para Linha Lateral
MARINHENSE - JOGO 4	1	10'11"	Direito	3"	Longo	Destro	2	2	GR + 9	7		G - Cab	Misto	Cabeceamento para linha fundo (novo canto)
	2	10'34"	Esquerdo	3"	Longo	Esquerdino	2	2	GR + 9	8		C - Cab	Misto	Cabeceamento contra jogador adversário - bola sai pela linha fundo
	3	29'50"	Esquerdo	6"	Longo	Esquerdino	2	2	GR + 9	8		G - Cab	Misto	Cabeceamento para linha lateral
	4	46'50"	Esquerdo	5"	Longo	Esquerdino	2	2	GR + 9	7	G - Cab		Misto	Remate de jogador adversário para defesa do GR
	5	47'30"	Esquerdo	4"	Longo	Esquerdino	2	2	GR + 9	7		G - Cab	Misto	Cabeceamento para zona J c/ remate do jogador do ACM (novo canto)
	6	47'40"	Direito	3"	Longo	Destro	3	3	GR + 9	7		B - Cab	Misto	Cabeceamento para linha fundo (novo canto)
	7	48'10"	Direito	5"	Longo	Destro	3	2	GR + 9	7		B - Cab	Misto	Cabeceamento para zona 6 c/ remate de jogador adversário (novo canto)
	8	48'30"	Esquerdo	6"	Longo	Esquerdino	3	3	GR + 9	7	F - Cab		Misto	Cabeceamento para zona A c/ passe aéreo do jogador GCA para 1/2 campo
	9	65'10"	Esquerdo	3"	Longo	Esquerdino	3	3	GR + 9	7		F - Cab	Misto	Cabeceamento para zona 2 (entrada da área) com saída rápida
	10	70'30"	Direito	2"	Longo	Destro	3	3	GR + 9	7		B - Defesa Gr	Misto	Saída de GR a segurar a bola
	11	84'48"	Direito	3"	Longo	Destro	2	2	GR + 8	7	D - Cab		Misto	Cabeceamento para linha fundo (pontapé de baliza)
TOTAL	22		12 - Direito 10 - Esquerdo		21 - Longos 1 - Curtos	10 Esquerdino 12 Destros	13 zona 2 8 zona 3 1 zona 4						22 Misto	